



# がっこうきゅうしょく 学校給食だより

令和6年度5月号

伯耆町立学校給食センター



せい かつ

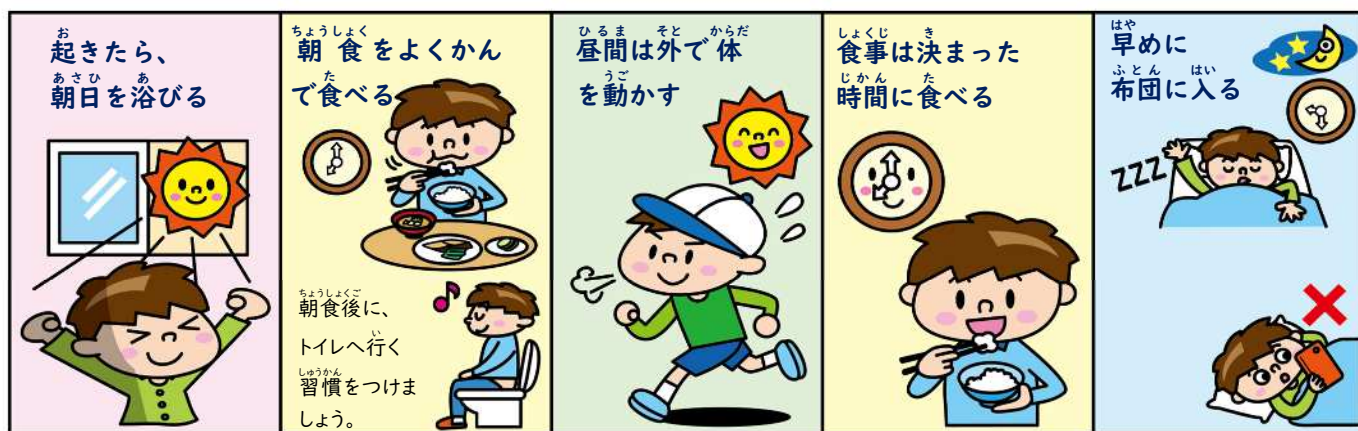
## 生活リズムを見直そう



新緑が目に見鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。



## 生活リズムを整えるためのポイント



## 学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手の食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。



### 今月のレシピ

### 和風カレー丼

#### 【材料】5人分

- ・鶏ひき肉・・・75g
- ・豚ひき肉・・・100g
- ・水煮大豆・・・25g
- ・油揚げ・・・25g
- ・たまねぎ・・・100g
- ・にんにく・・・1片
- ・生姜・・・1g

・サラダ油・・・少々

- ・酒・・・小さじ1
- ・カレー粉・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・みそ・・・大さじ1と1/2

#### 【作り方】

- ① にんにく、生姜、たまねぎをみじん切りにする。
- ② 油揚げは、油抜きをして短冊切りにする。
- ③ フライパンで油を熱し、にんにくと生姜を炒め、香りがたったら、豚ひき肉、鶏ひき肉を加えて炒める。
- ④ 肉に火が通ったらたまねぎを加えて炒める。
- ⑤ 油揚げ、大豆水煮を加え炒め、☆の調味料を加えて味をととのえる。

いつものドライカレーをアレンジしたみそ味のカレー丼です！鶏ひき肉と豚ひき肉は、お好みでどちらか片方のひき肉を使ってもおいしくできます。