



はくま ちゅうがく じゅく じゅく
伯耆町学校給食キャラクター
はくまいちゃん

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



しんりょく 新緑が目に鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1ヶ月がたちましたが、心や体に疲れで出でないでどうか？ 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



がっこうきゅうしょく しょくじ じない よう

学校給食の食事内容について



がっこうきゅうしょく こんだて もんぶかがくしょく さだ がっこうきゅうしょくせしゅきじゅん
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」
もと えいようきゅうゆう さくせい にち ひつよう えいようりょう
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
ていど きほん ふそく るい おお こうりょう
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。

にがて た もの た りょう すく きゅうしょく
苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を
た ふあん かん ひと むり だいじょうぶ
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。
せいちょう た すこ すこ
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、少しずつ慣れていくましょう。

★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。



★楽しい雰囲気で食べると、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 | ・サラダ油…少々 |
| ・豚ひき肉…100g | ・酒…小さじ1 |
| ・水煮大豆…25g | ・カレー粉…小さじ1 |
| ・油揚げ…25g | ・砂糖…小さじ1 |
| ・たまねぎ…100g | ・みそ…大さじ1と1/2 |
| ・にんにく…1片 | |
| ・生姜…1g | |

【作り方】

- にんにく、生姜、たまねぎをみじん切りにする。
- 油揚げは、油抜きをして短冊切りにする。
- 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。
- 肉に火が通ったらたまねぎを加えて炒める。
- 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。

栄養教諭 福井千穂