

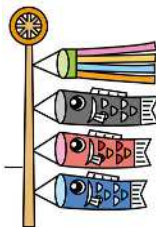


伯耆町学校給食キャラクター
伯まいちゃん

がっこうきゅうしょく 学校給食だより

令和7年度5月号

伯耆町立学校給食センター



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められて

給食では、5月8日にこどもの日献立として、かしわもちがつきます。柏の葉っぱを取って、お餅をよくかんで食べましょう。

今月のレシピ

元気もりもりサラダ



【材料】5人分

- ・豚もも肉・・・50g
- ・ブロッコリー・・・80g
- ・キャベツ・・・100g
- ・ごま・・・少々

- A
- ・しょうゆ・・・大さじ1
 - ・酢・・・小さじ1
 - ・レモン汁・・・小さじ1/2
 - ・砂糖・・・小さじ1
 - ・ラー油・・・少々
 - ・ごま油・・・小さじ1/2



【作り方】

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切って、ゆでて水気をきる。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- ③ キャベツは1cm幅の短冊切りにし、さっとゆでて水分をきる。
- ④ ①～③と、ごまをAの調味料で和える。

伯耆町学校給食センターのオリジナルメニューです。豚肉に含まれるビタミンB1は、体内で糖質をエネルギーに変える手助けをします。レモン汁やラー油が食欲