



伯耆町立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6月号

伯耆町立学校給食センター



食は生きる上での基本です

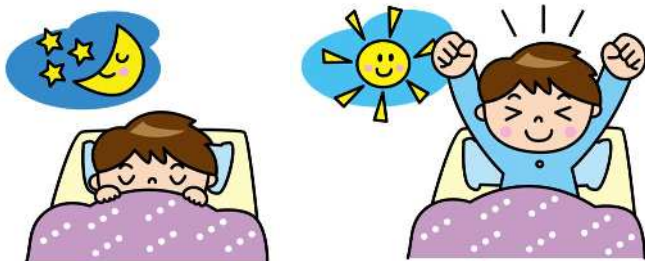
「国民が生涯にわたって健全な心身を 培い、豊かな人間性を 育む」ことなどを目的に、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、

規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、

食事を楽しみましょう

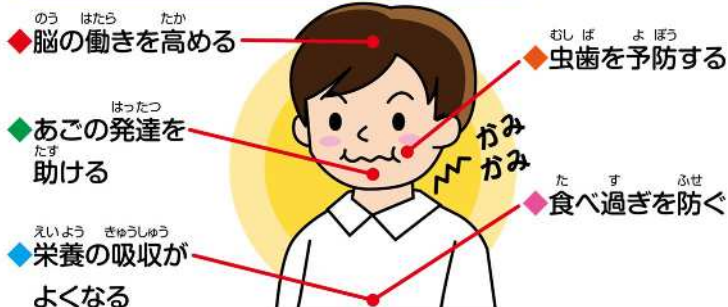


健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



かみかみ献立にもなる
鶏肉を使った簡単
レシピを2品紹介しま

鶏肉のバーベキューソース焼

【材料】5人分

- ・鶏もも肉…300g
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・にんにく…少々(すりおろす)
- ・ウスターソース…小さじ2
- ・トマトケチャップ…大さじ2
- ・三温糖…小さじ1

はちみつチキ

【材料】5人分

- ・鶏もも肉…300g
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・はちみつ…小さじ2
- ・白ワイン(酒)…小さじ1

【作り方(2品とも)】

鶏肉を食べやすい大きさに切って、下味をつけて、フライパン、またはオーブン(200℃で15～20分)で焼く。