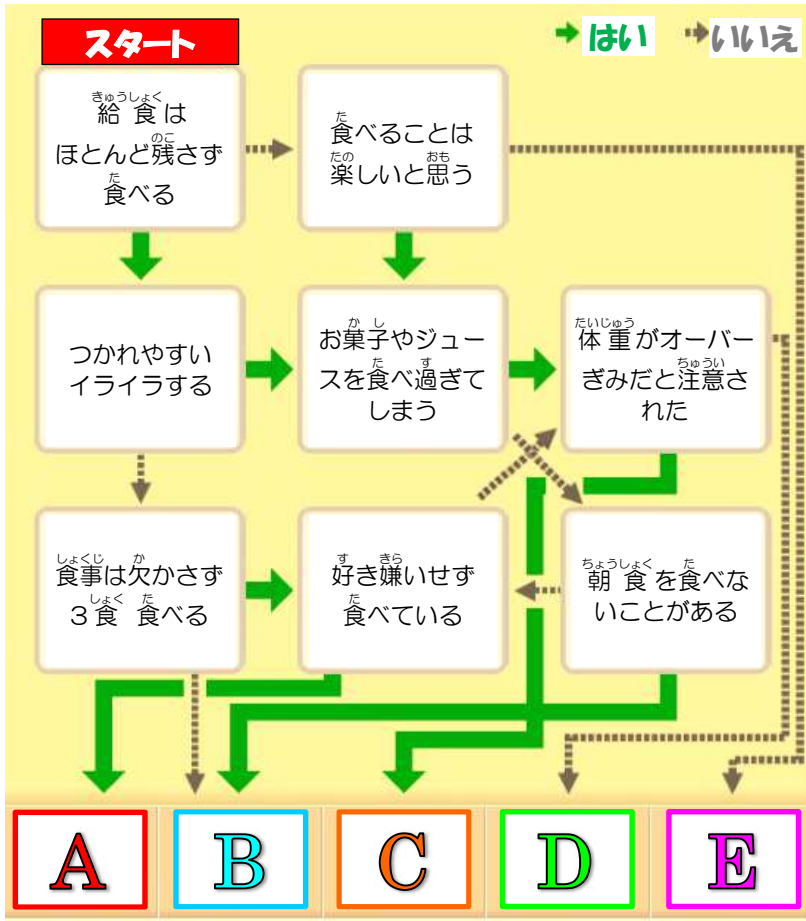




ほうまちょうがっこうきゅうしょく  
伯耆町学校給食キャラクター  
はくまいちゃん

# がっこうきゅうしょく 学校給食だよ

れいわ ねん がつごう  
令和4年3月号  
ほうまちょうがっこうきゅうしょく  
伯耆町立学校給食センター



1年間を振り返って、**はい**または**いいえ**に進みましょう。A~Eのどれに当てはまりましたでしょうか？

**A** 3食きちんと食べられていますね。3回の食事は、成長期から作るために欠かせません。これからも好き嫌いをなく食べましょう。

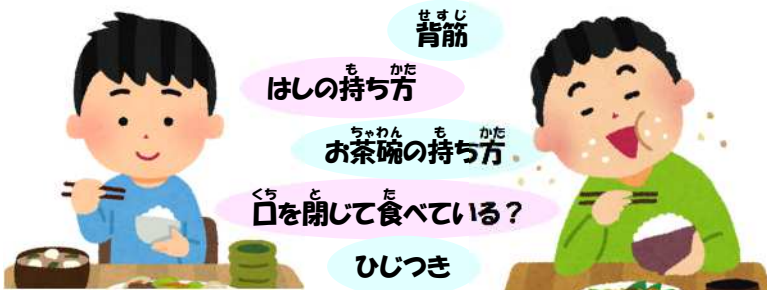
**B** 朝食も食べて、栄養をしっかりととりましょう。朝食をしっかりと食べることは、免疫力アップにも欠かせません。

**C** お菓子は時間と量を決めて控えめに！栄養バランスを考え、ごはんをしっかりと食べて、体を動かしましょう。

**D** 苦手な食べ物にも挑戦して、バランスのよい食事を！色々な食べ物にチャレンジできるようになるといいですね。

**E** ごはんを楽しく食べることから始めましょう。友達や家族と楽しく食事をすると、ごはんがもっと美味しくなりますよ。

## 食事マナー あなたはどっち？



こんなお茶碗の持ち方の人をよく見かけます。正しい持ち方で、きれいに食べられるといいですね。



**正しい持ち方のポイント！**  
親指はふちにつけ、他の指で底を支える。

## 今月のレシピ

## あじの南蛮漬け

### 【材料】5人分

- ・あじ開き 40g×5枚
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1強
- ・薄口醤油 大さじ2/3

たまねぎ、らっきょう、とうがらし、唐辛子などを加えてアレンジしてもOK♪

### 【作り方】

- ①あじ開きに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ②Aの調味料を混ぜ、揚げたあじにかける。

