



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

令和5年度 11月号  
伯耆町立学校給食センター



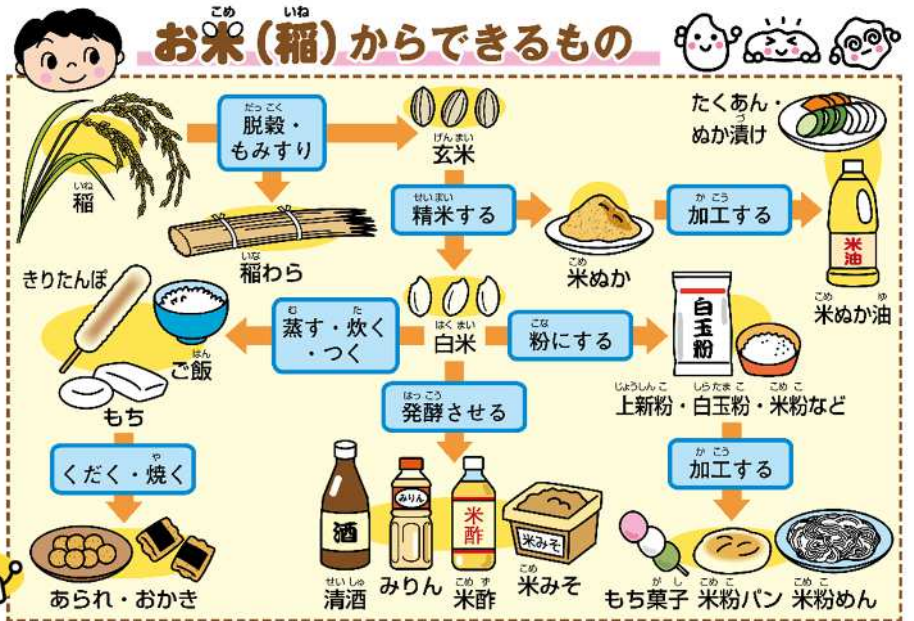
## お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。

お米は、主食として日本人の健康を支えてきた食べ物です。ごはんは和・洋・中、どんなおかずともよく合い、ごはんを中心に、さまざまなおかずを組み合わせさせて食べる「日本型食生活」は、栄養のバランスも優れています。

また、せんべいやだんごのようなお菓子や、調味料である酢や日本酒なども、お米からつくられます。

日々の食事が、自然の恵みや多くの人に支えられて成り立っていることに感謝し、新米をおいしくいただきましょう。



給食時間の様子を見ていると、ごはんを食べきれずに残す、量を少なくするといった光景を目にします。体格の差、運動量によって必要な量が多少変わってきますが、成長期の時期には、しっかりとごはんを食べることが大切です。ご家庭でも、日頃食べている量が適切な量なのか、確かめてみるのもいいかと思えます。

### 給食のごはんの量

<小学校>	<中学校>
低学年 160g	230g
中学年 180g	
高学年 200g	



### 今月のレシピ

### はまちのカレー マヨネーズやき

#### 【材料】5人分

- ・はまち切り身 5切
- ・食塩 少々
- ・白ワイン(酒) 小さじ1
- ☆ [しょうゆ 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1/4

カレー粉とマヨネーズの味で魚が苦手な人でも食べやすい料理です。

#### 【作り方】

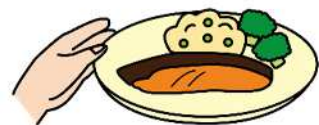
- ① はまちに食塩と白ワインで下味をつける。
- ② ☆の調味料を混ぜあわせ、①の上にする。
- ③ 180℃のオーブンで20分程度焼く。

## 食事の「手」、 どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

### おわんの持ち方

4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

こんな姿勢になっていませんか？