



きゅうしょくだより

令和5年(2023年)11月
牧野小学校

日が暮れるのも一気に早くなり、秋の深まりを感じます。朝夕の気温の差が大きく体調を崩しやすい季節です。

だんだんときびしくなる寒さに備えて体調を整え元気に過ごしましょう。

感謝の気持ちをもって 食べましょう!

いただきます



みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

ありがとう

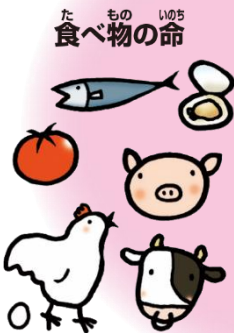


食べ物を運ぶ人



給食当番さん

調理をする人



食べ物の命



食べ物を育てる人



こんだてを考える人



おいしくてほっぺたが落ちる 豆タコライス

～給食のこんだてより～



- ざいりょう (5人分)
 豚ミンチ肉...50g
 にんにく(みじん切り)...少々
 玉葱(粗みじん切り)...150g
 大豆(水煮)...15g
 金時豆(水煮)...15g
 ひよこ豆...15g
 むぎ枝豆...15g
 トマトホール缶...30g
 トマトケチャップ...15g
 さとう...少々
 ナンプレー...2g
 オイスターソース...2g
 塩...少々
 こしょう...少々
 カレー粉...1g
 ひまわり油...少々

昨年度の給食コンテストの入賞作品です。伊加賀小学校の児童が考えてくれました。ごはんに提供され、スライスチーズも付きます。<児童のアピールポイント>色々な種類の豆が味わえることと、栄養バランスが良い食材を使ったことです。

《作り方》

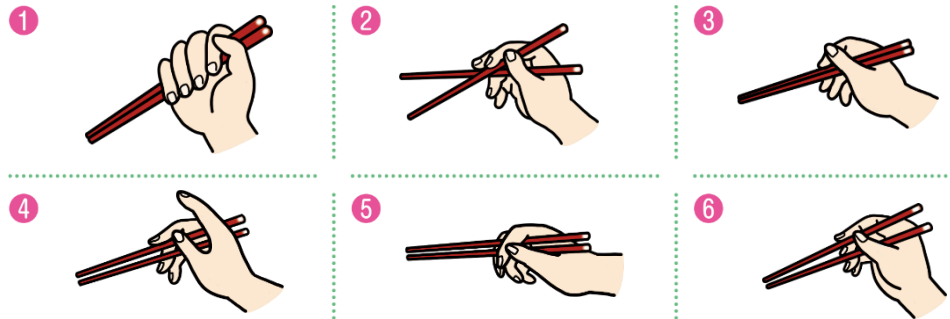
- ①フライパンに油を入れ、にんにくをこがさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ②豚ミンチ肉を炒め、塩・こしょうをする。
- ③玉葱をよく炒める。
- ④トマトホール缶を入れて、酸味がとぶまでよく炒める。
- ⑤大豆、金時豆、ひよこ豆、むぎ枝豆と残りの調味料を入れ、よく煮たら出来上がり。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

おはしを上手に使えるようになろう!

あなたほどの持ち方?

あなたのおはしの持ち方はどれですか?下の絵の中で当てはまるものに○をつけてみましょう。おうちの人や先生にも見てもらいましょう。



平成25年(2013年)に「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録され、10年が経ちました。「はし」を使って美しく食べることは「和食」を楽しむための基本となります。正しいはしの持ち方を身に付けましょう。