きゅうしょくだより

令和8年(2026年)11月
枚方市立牧野小学校

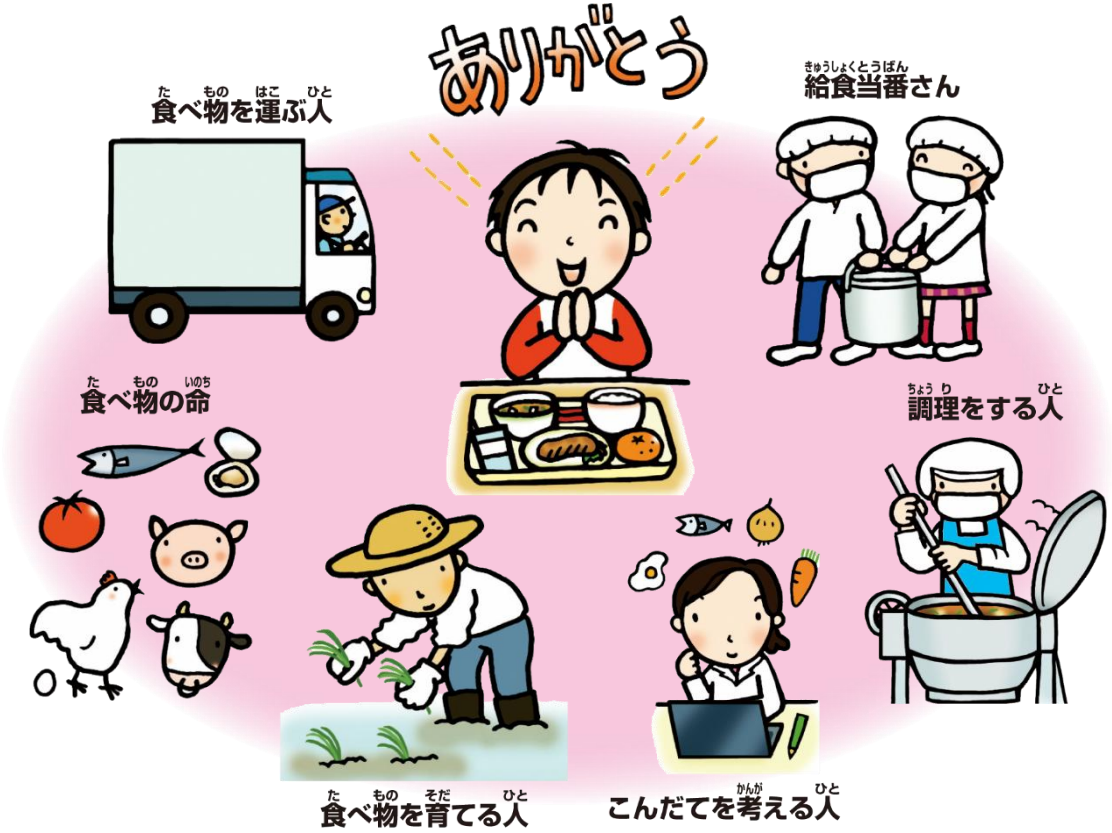
※おうちの人といっしょに読みましょう。

秋が深まっています。秋から冬にかけてのおいしい食べ物を満喫できる季節になってきました。規則正しい生活と食事のパワーで、毎日元気に過ごしましょう！

食べ物の向こうがわ…

食事をするとき、この料理を作ってくれた人がだれなのか、きっと、想像できると思います。でも、それだけではありません。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかかわり働いてくれています。そして、食べ物になってくれた命もあります。

目の前の食べ物から、想像力をはたらかせる機会をもってみましょう。



芋煮 ～給食のこんだてより～

おうちのひとといっしょにつくってみよう

山形県を代表する郷土料理です。
さといものとれる、秋から冬にかけてよく食べられます。家で食べるだけでなく、「芋煮会」といって、河原でなべや具材を持ち込んで作ったり、運動会や地域行事のあとにも食べられるそうです。

材料（5人分）

- ぎゅうにく…75 g
- さといも…200 g
- にんじん（いちょうぎり）…75 g
- うすあげ…50 g
- いたこんにゃく（しきしぎり）…50 g
- しめじ（ほぐす）…25 g
- しろねぎ（ななめぎり）…50 g
- だしじる…てきりょう
- さとう…4 g
- こいくちしょうゆ…25 g
- りょうりしゅ…5 g
- みりん…5 g

※給食の量を基準にしています。おうちでつくるときは味見をしながら調整してください。

《作り方》

① さといもは皮をむき、食べやすい大きさにきる。（冷凍でもOK♪）
② いたこんにゃくは、分量外の塩でもみ、ゆでてあくをぬく。
③ なべにだしをいれ（約1.5～2カップ）、ふっとうさせた中に、ぎゅうにくをばらばらにしながら入れ、あくをとる。
④ にんじん、さといもなど、火の通りにくいものからじゅんばんに入れ、ちょうみりょうを入れてにこむ。
⑤ さといもなどぐざいが、おいしくにこめていればできあがり！

11月24日は「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」のごろ合わせで、和食の日です。「おはし」を使って美しく食べることは「和食」を楽しむための基本です。正しいおはしの持ち方を身に付けましょう。

おはしを上手に使えるようになろう！

あなたはどの持ち方？

あなたのおはしのもちかたはどれですか？かっこいいもちかたは⑥です。ちがったひとは、れんしゅうしてみてね！

