



きゅうしょくだより

れいわねん(2023年)11月

※おうちの人といっしょに読みましょう。

あきふか 秋が深まりました。こうてい きぎの 木々の葉も色づき、あさゆう ひこ 朝夕の冷え込みも増してきました。いふく ちようせつ 衣服の調節をこまめに、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

感謝の気持ちをもって 食べましょう!

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。みなさんが食べ物の食べるまでに、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



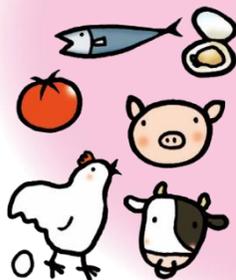
給食当番さん



調理をする人



食べ物の命



食べ物育てる人



こんだてを考える人



おいしくてほったが落ちる

豆タコライス

〜給食のこんだてより〜



- ざいりよう にんぷん
材料(5人分)
- ぶたにく グラム
豚ミンチ肉...50g
 - にんにく(みじん切り)...少々
 - たまねぎ あら グラム
玉葱(粗みじん切り)...150g
 - だいず みず に グラム
大豆(水煮)...15g
 - きんときまめ みず に グラム
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
 - ナンプラー...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

さくねんど きゅうしょく にゅうしやうさくひん
昨年度の給食コンテストの入賞作品です。
い か が しょうがこう じびやう かんが ひ てい
伊加賀小学校の児童が考えてくれました。ごはんの日に提供され、スライスチーズも付きます。
じどう
<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
えいよう よ しきうい つか
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。

へいせい ねん(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。「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となります。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。

