



# きゅうしょくだより

令和5年(2023年)11月  
招提学校給食共同調理場

※おうちの人といっしょに読みましょう。

秋が深まりました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにし、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



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  
材料 (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

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。ごはんの日に提供され、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。

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。「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。

