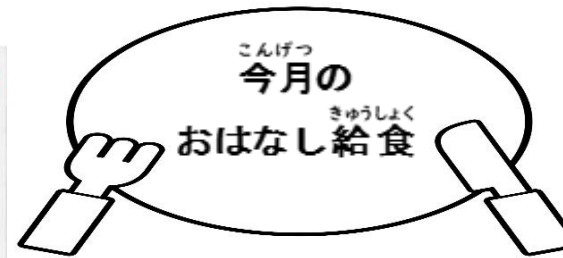


給食だより11月

令和4年11月
枚方市立中宮小学校



「おおきな おおきな おいも」
あかば すえきり ぞく えい いちむらひつこ げんらん
赤羽 末吉 作・絵 市村久子 原案
ふくいんかんしよてん
福音館書店

※大学芋は11/4(金)に提供します

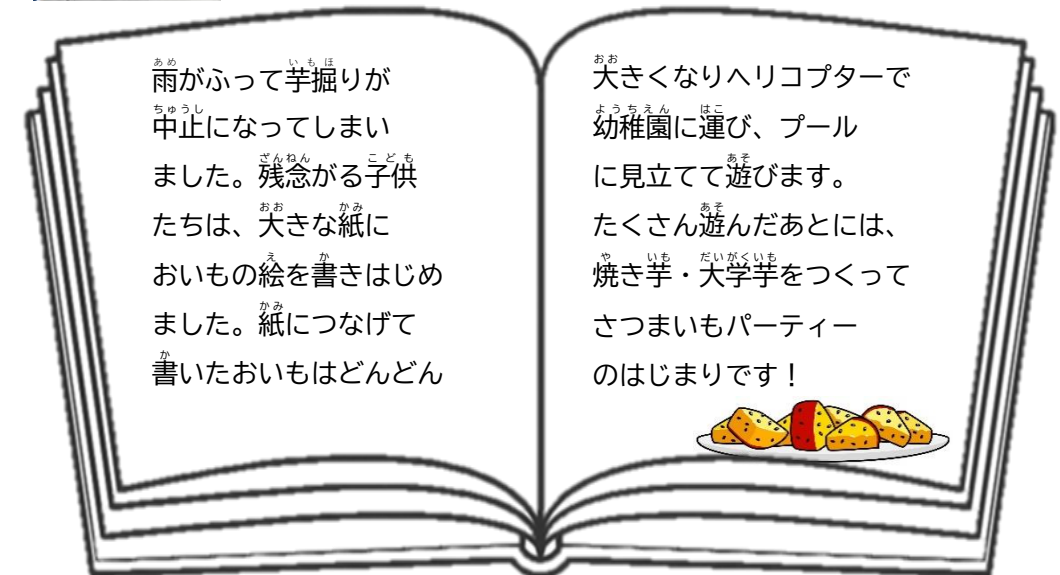
11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。



地域の
食べ物を
食べよう

地産地消！

地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう



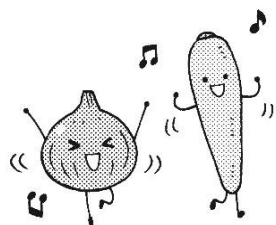
雨がふって芋掘りが中止になってしまいました。残念がる子供たちは、大きな紙においもの絵を書きはじめました。紙につなげて書いたおいもはどんどん

大きくなりヘリコプターで幼稚園に運び、プールに見立てて遊びます。たくさん遊んだあとには、焼き芋・大学芋をつくってさつまいもパーティーのはじまりです！

地産地消のよいところ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



おからサラダ ~給食のこんだてより~

《作り方》

- ①フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎ、人参を炒める。
- ②野菜がやわらかくなったら、ツナを入れて炒め、塩こしょうをする。
- ③豆乳、調味料を入れる。
- ④うのはなを入れて仕上げる。

※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。

11月の新献立です。
おから(うのはな)とツナのしっとりしたサラダです。

材料(5人分)

うのはな	75g
ツナフレーク	25g
玉ねぎ(うす切り)	50g
人参(千切り)	35g
豆乳	50g
米酢	小さじ1
さとう	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
薄口しょうゆ	小さじ1/4
こしょう	少々
油	少々