



きゅうしょくだより

令和5年11月
小倉小学校

※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て、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

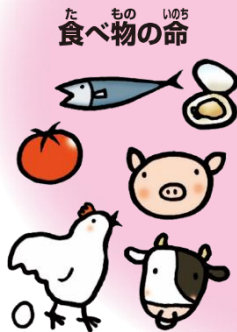
感謝の気持ちをもって 食べましょう!

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



調理をする人 (Person who cooks)



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(11/10)より～



- ざいりょう にんじん
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。

