

きゅうしょくだより

令和5年11月
枚方市立船橋小学校

※おうちの人といっしょに読みましょう。

秋が深まってきました。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、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。

食べ物の命

育てる人

こんだてを考える人

調理をする人

給食当番さん

食べ物運ぶ人

ありがとう

給食当番



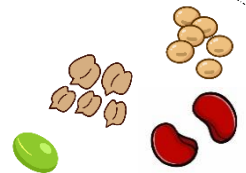
給食当番の時はマスクが必要です。
マスクを必ず持たせてください。



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

《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。

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6