

食育つうしん

No.13
2013. 11. 19
文責:橋本

11月も後半にさしかかり、冬の寒さを感じてる日もふえてきましたね。
かぜなどひいていないでしょうか？

11月の給食目標は「感謝(かんしゃ)して食べよう」

11月は“しゅうかくの秋”“実りの秋”です。きびしい夏をのりこえた作物が私たちに
たくさんの恵みをもたらしてくれます。自然や命に“感謝”しましょう。

また、11月23日は勤労感謝(きんろうかんしゃ)の日といって、はたらく人に感謝する日になっています。
世の中にはいろいろな仕事があって、私たちの知らないところで生活を支えてくれています。
食事ひとつとっても、料理を作ってくれる人だけでなく、ウシやブタ、ニワトリを育ててくれる人や
魚をとってくれる人、それを加工し食べやすい形にしてくれる人など、たくさんの人の努力があります。
いつも支えてくれる、お家の人にも素直に『ありがとう』が言えるといいですね(^v^)/

いのち 命に「いただきます」ひと 人に「ごちそうさま」

いただきます

「いただきます」
は自然の恵み、
そして食べ物の
命への感謝の言
葉です。



ごちそうさま

「ごちそうさま」は
食事を作ってくれた
多くの人の苦勞を
ねぎらい、感謝す
る言葉です。



給食レシピ紹介

黒潮町の『黒糖』を使ったメニューです☆
砂糖に黒糖を少し混ぜると、ほんのり黒糖の良い香りがしますよ～

11月15日(金)の給食「こくとうおイモケーキ」

＝材料(6ヶ分)＝

小麦粉	120g	バター(マーガリン)	40g
ベーキングパウダー	3g	卵	1ヶ
黒糖	20g	牛乳	50ml
上白糖	30g	さつまい	50g

＝作り方＝

- ①【下準備】小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜてふるっておく。
- ②【下準備】さつまいはサイコロ状に切り、蒸しておく。
- ③バター(マーガリンでも可)を泡だて器で柔らかくなるまでねり(時間がない場合はレンジで溶かしてもよいです)、黒糖・上白糖を混ぜ合わせる。
- ④溶いた卵と牛乳を加え、よく混ぜる。
- ⑤①②をだまにならないようにさくっと混ぜる。
- ⑥カップに入れ、160～170℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

食育つうしん返信らん

～給食に関するご意見、ご感想などをお寄せください～

きりと

年 名 前