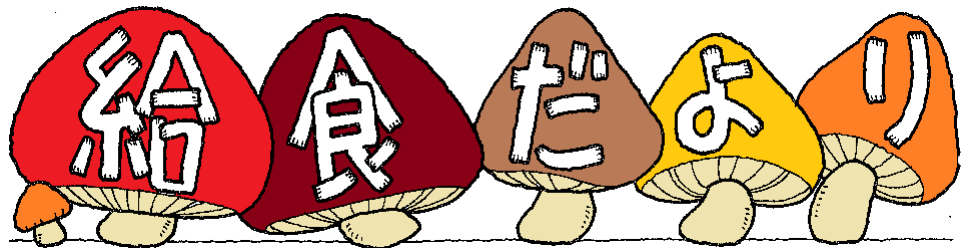


【家庭数】



令和4年度
11月号
高知市立朝倉小学校

【今月の目標】 感謝して食べよう。

食べるときに感謝する相手はだれでしょうか？毎日の食事に関わっている人や、いただいている食べ物の命について考えてみましょう。



食事をするまでに
たくさんの手間が
かかっているね！

感謝の気持ちを伝えよう！

好き嫌いせずに残さずにたべることや、「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつで、『ありがとう』の気持ちを表すことができますね。



～キューちゃんからの挑戦状～
さんまの骨を上手にとってみよう！



10月18日(火)の給食で、秋の味覚「さんま」ができました。箸で骨を上手にとれるかチャレンジしました。

魚の骨のと리카た

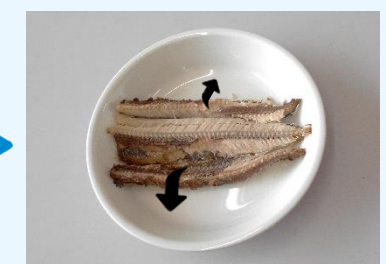
その1 骨がきれいにはがれるように背中を箸で押す。



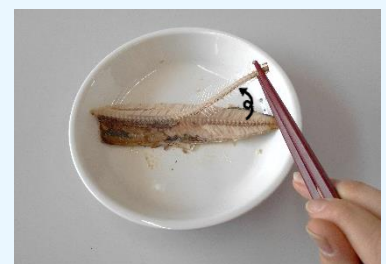
魚を盛りつけるときは
頭が左側、しっぽが右側になるようにします！



その2 背骨にそって真ん中に線を入れ、身をひらいて食べる。



その3 骨をしっぽの方からはずして向こう側に置き、のこった身を食べる。



たいへん
よかったです！

1年生も上手に食べることができました！

魚離れが進み、魚料理より肉料理が食卓に並びふことも多いのではないのでしょうか？
水産庁により、毎月3～7日は「魚の白」と制定されました。旬の魚でご家庭でもぜひチャレンジしてみてください！



【家庭数】

オススメ!

給食



10月の給食メニューから
2つのレシピをご紹介します!

チキンとマカロニの^{とうにゅう}豆乳^にクリーム煮

材料(1人分)	分量(g)
マカロニ(シェル)	20
とり肉	35
たまねぎ	30
にんじん	15
コーン缶	8
米油(サラダ油)	2
鶏がら	6
水	40
豆乳	40
塩	0.8
こしょう	0.03
薄力粉	3



【作り方】

- ① 鶏がらでスープをとる。
- ② 薄力粉は豆乳で溶いておく。
- ③ マカロニは下茹でしておく。
- ④ とり肉は1口大に切る。たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ⑤ 油を熱しとり肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ⑥ スープを加えて煮る。
- ⑦ ②を加えて塩・こしょうで調味する。
- ⑧ ③を加えて完成!

キューちゃんのひとくちメモ

給食によく登場するメニューで、子どもたちにも人気があります! 寒くなる季節にぴったりの温かいメニューです。

にんじんやコーンを使って彩りよく仕上げます。味付けは塩・こしょうとシンプルですが、給食では鶏がらからとったスープのうま味がしっかり味わえます。

これからの季節においしくなるさつまいもやきのこ類をいれてアレンジしてもいいですね♪



とさふう 土佐風ルーロー飯^{はん}

材料(具)(1人分)	分量(g)
ぶたもも肉	30
ぶたバラ肉	15
しょうが	0.8
にんにく	0.8
たけのこ	30
チンゲン菜	12
干しいたけ	0.4
こめ油(サラダ油)	1.5
塩	0.2
こしょう	0.02
薄口しょうゆ	3
☆ 濃口しょうゆ	2
五香粉	0.04
ごま油	0.5



【作り方】

- ① しょうがとにんにくはすりおろす。
- ② たけのこは0.8cmの角切りにし、下茹でする。
- ③ 干しいたけはもどして0.8cmの角切りにする。
- ④ チンゲン菜は2cm幅に切る。
- ⑤ 油を熱し①とぶた肉を炒める。
- ⑥ ②、③を加え塩・こしょうをする。
- ⑦ ④を加え☆で調味し炒める。
- ⑧ ごま油を入れたら完成! ご飯にかけていただきます。



キューちゃんのひとくちメモ

令和3年度の「ワタシ、ボクの好きな料理コンテスト」の受賞作品です。

ルーロー飯は、甘辛く煮たぶた肉をごはんに乗せた台湾料理です。ルーロー飯の決め手となる五香粉に、高知のしょうがもプラスして香り豊かに仕上げます。

子どもたちは初めて食べる味に驚いていましたが、食欲をそそる味におかわりをする子もいました! 校長先生は「今までの給食で一番好きかも…」とっていました!

返信らん R4.11 給食だより(年 組 児童名)