

11月給食だより

●発行日●平成26年11月4日発行
●発行者●守谷市立学校給食センター
TEL(48)0253/FAX(48)5388

11月23日は勤労感謝の日です。私たちが毎日食事をとることができるのは、食材を作ってくれる人やその食材を運んでくれる人、料理をつくってくれる人など、多くの人々の働きがあるからです。毎日の食事がいただけることに感謝して食事をしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ

わたしたちは食事の前と後にあいさつをします。

「いただきます」には、動物・植物の命をいただいていることへの感謝の気持ち、「ごちそうさま」には食事をつくるためにかけ回ってくれた人への感謝の気持ちがそれぞれ込められています。食事の時には心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



緑黄色野菜を食べよう

緑黄色野菜には豊富なビタミン類・ミネラル・食物繊維が含まれているので、毎日の食事に必ず取り入れたいものです。1日に120g食べることが目標ですので、かぼちゃやにんじん、ほうれん草などの加熱してたくさん食べられるものと、トマトなどの生で手軽に食べられるものを組み合わせるとたっぷり食べましょう。給食の人気メニュー「ビビンバ」の豆もやしナムルにはにんじん、ほうれん草が入っています。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

豆もやしのナムル 4人分

・にんじん	50g
・ほうれん草	100g
・大豆もやし	75g
・ぜんまい水煮	25g
・ねぎ	15g
・切干大根	15g
・白いりごま	11g

・しょうゆ	小さじ2.5杯
・ごま油	小さじ2杯
・酢	小さじ1杯
・砂糖	小さじ2杯
・おろしにんにく	1g
・白こしょう	少々
・一味唐辛子	少々

- ① Aを鍋に入れて加熱し、冷やしておく。
- ② 切干大根はもどしておく。
- ③ にんじんはせん切り、ぜんまい、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。ねぎはみじん切りにする。
- ④ ②と③ともやしをそれぞれゆでて冷やす。
- ⑤ ④の野菜に①のタレとごまを加えて和える。

豚そぼろ 4人分

・豚ひき肉	220g
・おろししょうが	1.8g
・おろしにんにく	3.6g
・たけのこの水煮 (みじん切り)	72g
・赤みそ	大さじ1杯
・みりん	小さじ2.5杯
・酒	小さじ1.5杯
・テンメンジャン	7g
・しょうゆ	小さじ1杯
・砂糖	小さじ2杯
・ごま油	少々



豚そぼろと一緒に
ごはんのせて食べてね！