

# ランチタイム11月



菊水共同調理場 源

## 感謝して食べましょう！！

朝晩は涼しくなり、秋らしい気候になってきました。



さて、11月23日は勤労感謝の日。私たちのもとに食事が届くまでには、農作物を育てる人、運ぶ人、売る人、作る人など、多くの人が関わっています。また、食べ物にも1つひとつに命があります。毎日食事ができることは、当たり前のことではありません。感謝の気持ちを込めて、食事の前には「いただきます」、食事が終わったら「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

## おはなし給食～給食でからだに栄養を、本でこころに喜びを～

秋といえば、「読書の秋」でもありますね。今月は、本に出てくる料理や食べ物を給食で紹介する「おはなし給食」を実施します。これを機会に、より給食や読書に親しんでくれると嬉しいです^^



小学校と中学校の図書室にある本の中から選びました♪

- ◇ 11月 7日 (木) …『おむすびころりん』より、「セルフおにぎり」
- ◆ 11月 12日 (火) …『給食室のいちにち』より、「ビーフカレー」と「カラフルサラダ」
- ◇ 11月 15日 (金) …『そのときがくるくる』より、「なす入りミートソーススパゲッティ」
- ◆ 11月 20日 (水) …『タスキメシ』より、「ベーコンとじゃがいものトマトクリーム煮」
- ◇ 11月 26日 (火) …『宙 (そら) ごはん』より、「ほこほこにゆうめん」

## ★菊水小学校で給食試食会が行われました★

去る10月28日、小学校で給食試食会が実施されました。当日は30名の方の参加があり、給食を作る様子や子供達の食についての話を聞いていただきました。頂いたご意見を励みに、今後も安心安全でおいしい給食作りに励みます。ご家庭でも、給食についての話をしてみてください！

- ★給食の献立から調理まで、たくさんの時間や愛情をかけて作られていることが知れて良かったです。
- ★色とりどりのメニューで見ていて楽しく、味もおいしく量も満足する量でした。
- ★家では給食より味が濃いので、これからはもう少し薄味にしていきたいです。
- ★朝ごはんの大切さが改めて分かりました。

### 試食会の給食から…「チキンチキンごぼう」

<材料・作りやすい分量(4~5人分)>

鶏肉(2cm角切)・・・250g      おき枝豆・・・30g(15さや分)

ごぼう(ななめ薄切り)・・・1本      いらごま・・・小さじ2

片栗粉・・・適量  
揚げ油



- ★砂糖・・・大さじ1強
- ★しょうゆ・・・大さじ1強
- ★料理酒・・・小さじ2
- ★みりん・・・小さじ2

山口県の学校給食から広まった料理です。ぜひ作ってみてください^^

<作り方>

- ① 鶏肉とごぼうはそれぞれ片栗粉をまがして油で揚げる。枝豆はゆでておく(冷凍の場合はそのままOKです)。
- ② ★の調味料をフライパンで加熱し、①の食材を加え、ごまを絡めたらできあがり！