

給食だより

平成28年 11月

千代田町学校給食共同調理場

あき いちだん ふか こうよう め たの きせつ
秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。
ばんしゅう し き さかな にく やさい くだもの いちだん
晩秋とよばれるこの時季は、魚、肉、野菜、果物などが一段と
おいしさを増してきます。冬の訪れに備えて、秋の実りをバランス
よく生かした食事で、寒さに負けない体づくりに励みましょう。



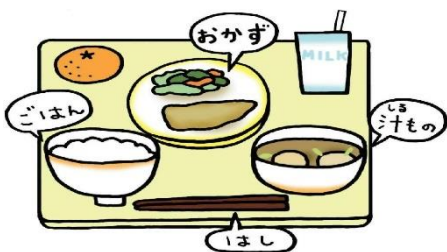
「ありがとう」をつたえよう！



まいにち あ まえ たの しよくじ
毎日当たり前のように食べている食事です。食事は食べ物を育てたり収穫する
ひと、それを運ぶひと、調理するひとなどじつにたくさんの人たちのおかげで食べられる
のです。毎日の食事がいただけることに感謝の気持ちを込めて、作ってくれた人の
思いを大切に、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしっかりと
い言いましょう。あいさつはもちろん、残さず食べることや片付けをしっかりと
することで感謝の気持ちを表しましょう。



きちんと配膳してるかな？



きちんと食器を配膳して、マナーを守って食事をすることも作ってくれた人への感謝につながりますね！

☆残さず食べる☆



☆かたづけ☆

もし、残してしまう場合はお皿に食べ残しがないよう、きれいに片付けましょう。



10月の給食時訪問・授業の様子



ようちえんでは、紙芝居を使って、
赤・黄・緑の食べ物のお話を
して、なんでも好き嫌いしないで
食べると元気が大きくなる
ことを伝えました。



にししょう ひがししょう ねんせい
西小と東小の3年生
では、生活リズムにつ
いて勉強しました。
べんきょう
小学生の理想的な睡眠
時間は9～10時間です。
しょうがくせい りそうてき すいみん
『早寝、早起き、朝ご
はん』を続けて、毎日
げんきにすごしてくだ
さいね☆

給食レシピ紹介

◎材料（切り方） <4人分>

- ・ささみ 50g（4枚）
- ・サラダ油 少々

☆調味液☆

- ・しょうゆ 大さじ1強
- ・酒 小さじ1強
- ・みりん 小さじ1/2
- ・はちみつ 2g
- ・カレー粉 2g
- ・おろししょうが 1.5g
- ・おろしにんにく 1.5g



◎作り方

1. 調味液をあわせる。
（食品保存袋にいれると便利です）
2. 1にささみを漬け込む。（約30分）
3. フライパンにサラダ油をひき、漬けたささみを焼く。

ささみのカレー醤油焼き

ささみだけでなく、魚でもアレンジできます。
野菜を添えれば素敵な主菜になります。

冷めてもおいしく食べられて、お弁当にぴったりなおかずです！

