



令和4年11月  
三樹小学校

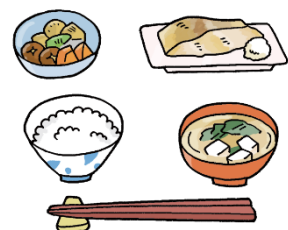
日が短くなり、朝晩が冷えこむようになってきました。秋になって食欲が増すというのは、寒さを乗り切るために体がエネルギーをたくわえようすることが関係しています。はつらつタイムも始まりましたので、特に朝ごはんをしっかりと食べてくるようにしましょう。

## 11月24日は和食の日です

11月24日は、語呂合わせで「いいにほんしょく」と読み、「和食の日」です。

### 和食とは…?

- ① 季節の食べ物を使い、いろいろな調理法がある
- ② 栄養バランスがよい
- ③ うつわや空間などを季節に合わせる
- ④ 行事と深いかわりがある



また、「だし」をうまく使うことが特徴です。世界共通語で、「UMAMI(うまみ)」と呼ばれているんですよ。

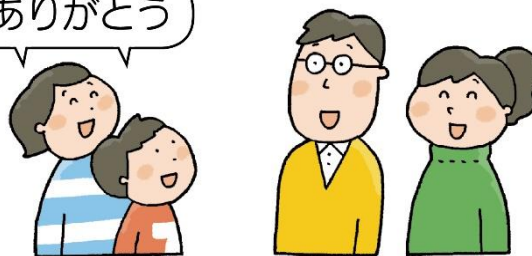
### 当日のこんだて

～わかめごはん・がんもと高野豆腐の煮物・石狩汁・かちわり黒糖・牛乳～  
かつお節と煮干しの「だし」をふんだんに使います！



## 勤労感謝の日に 思いを伝えよう

ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



## クリスマスセレクト給食があります

少し早いですが、12月6日(火)は、クリスマスこんだてです。それに合わせ、毎年こーれいのクリスマスケーキのセレクト給食を行います。ショートケーキとチョコレートケーキの2つから1つをセレクトします。(子どもたちは、すでにセレクトしています)当日を楽しみにしてください！



# ～11月 給食レシピご紹介～

トマト感とバジルのかおりを加えて、イタリア風に！とろけるチーズをかけても！

かば焼きたれを作ってかけていただきます。ごはんによく合います♪

## イタリアンハンバーグ



<材料> 4人分

・ハンバーグ	4こ
・トマト	40g
(水煮でもOK)	
・ケチャップ	大さじ 3
・ウスターソース	大さじ 2/3
・さとう	小さじ1と 1/3
・バジル(乾燥)	少々

<作り方>

- ① トマトは1cm角くらいにざく切りする。
- ② ハンバーグを焼いておく。
- ③ トマトとバジル以外の調味料、100ccほどの水をなべに入れて火にかける。
- ④ 続けてハンバーグ、バジルを入れてひと煮立ちさせたら、できあがり！  
(ハンバーグが焦げないように注意してください)

<材料> 4人分

・さば(切り身)	4切れ
・片くり粉	適量
・酒	小さじ1
・うす口しょうゆ	大さじ 2/3
・みりん	小さじ 2/3
・さとう	大さじ 1/2
・あげ油	適量

<作り方>

- ① さばに酒をかけ、片くり粉をまぶして、油であげる。
- ② 調味料を全てフライパンに入れ、さつと火を通して混ぜる。
- ③ ①の上に②のたれをかけてたら、できあがり！

## さばのかば焼き風



牛乳を入れた北海道のきょう土料理です。牛乳は少量ですが、コクが出でおいしいですよ！

かめばかむほど、いかのうまみが！かみごたえもあり、歯やあごの発達にも○

## カミカミサラダ



<材料> 4人分

・さきいか	12g
(太かったり長い場合は食べやすい大きさに切ってください)	
・切り干し大根	15g
・にんじん	20g
・キャベツ	80g
・うす口しょうゆ	大さじ 1/2
・お酢	大さじ 1/2
・砂糖	大さじ 1/2
・ごま油	小さじ 1/2

<作り方>

- ① 切り干し大根は、水につけてもどしておく。
- ② にんじんとキャベツは千切り、切り干し大根は3cm幅に切っておく。
- ③ なべでにんじん、キャベツ、切り干しをゆでる。野菜がやわらかくなったら、最後にさきいかを入れてさつとゆでる。
- ④ ③をザルにあげ、流水で冷やして軽くしぼる。
- ⑤ 調味料をボウルに入れて混ぜ、④を入れて和えたら、できあがり！

<材料> 4人分

・さけ(切り身)	2切れ
・大根	40g
・玉ねぎ	80g
・じゃがいも	100g
・白菜	80g
・青ねぎ	20g
・牛乳	大さじ2
・みそ	大さじ 2強
・にぼし	4g

## 石カリ汁



<作り方>

- ① さけは一口大に切る。大根は5mm幅のいちよう切り、白菜は1cm幅、じゃがいもは一口大、玉ねぎはうすいくし形、青ねぎは小口切りにする。
- ② なべに500mlほどの水とにぼしを入れ、だしを取る。ふつと煮て2、3分したら、にぼしを取りのぞく。
- ③ 大根、玉ねぎを先に入れ、大根が半透明になったら、じゃがいもを入れる。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、白菜を入れてさらに煮る。
- ⑤ 火を弱めてみそ、牛乳、青ねぎを入れて、ひと煮立ちしたら、できあがり！