

いただきます～す



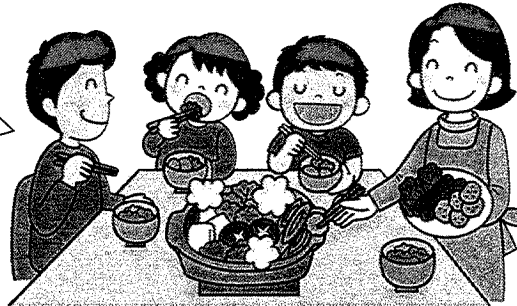
寒さも日増しにやわらぎ、日差しも春を思わせる今日このごろです。3月は、1年のしめくり、そして新しいステージへ向けての準備をする時期です。卒業・進級しても、どんな時も、「食べること」を大切にできる人でいてほしいと思います。

「食べること」ってどんなこと？

◆命をつないでいくこと◆

肉や魚、お米、野菜など、生き物の“命”をいただき、私たちの“命”をつないでいきます。

これからも、食事の際は、「いただきます」「ごちそうさま」という感謝の気持ちを忘れずに、そして、自分自身の“命”を大切に、未来へ向かって歩んでほしいと思います。



◆生きること◆

食べなければ生きていくことはできません。バランスのよい食事は健康につながります。

◆はくくむこと◆

人とのコミュニケーションを図ることができ、よい人間関係を作ることができます。

◆楽しむこと◆

料理を作る、家族と友達と食事をする、おいしいものを味わうなど、楽しみがつまっています。

◆学ぶこと◆

季節や文化、社会や経済、日本や世界のことなど、学ぶことができます。

最近人気の給食レシピです。1つでもご家庭のレシピに加えていただければうれしいです♡



♪給食おすすめレシピ♪

☆乾物チャーハン☆

(材料：4人分)

ごはん	お茶碗4杯	
じゃこ	好みの量	
ごま油	適量	
豚ミンチ	60g	
芽ひじき	5g	
切干大根	10g	
人参	40g	
コーン(冷凍)	30g	
ねぎ	20g	
サラダ油	小さじ1	
A	こい口しょうゆ	小さじ2
	さとう・しお・こしょう	適量
	酒	小さじ1
	中華スープの素	適量
	白ごま	小さじ1



(作り方)

- ①ご飯を炊く。
- ②じゃこはごま油で炒っておく。
- ③芽ひじき→もどす
切干大根→もどす→みじん切り
人参→みじん切り
ねぎ→小口切り
- ④具になる材料をサラダ油で炒め、Aの調味料で味付けをする。
- ⑤炊き上がったごはん④の具、炒ったじゃこ、白ごまを炒め合わせ、できあがり！



☆タイプエン☆

(材料4人分)

春雨	50g	
鶏肉	50g	
白菜	80g	
人参	30g	
しめじ	30g	
たけのこ(水煮)	20g	
かまぼこ	20g	
うすら卵	適量	
水	600cc	
A	しお・こしょう	適量
	酒	小さじ1
	うす口しょうゆ	小さじ2
	オイスターソース	小さじ1
	中華スープの素	適量
	ごま油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2	

(作り方)

- ①春雨は下ゆでして、食べやすい長さに切る。
- ②鶏肉・野菜・かまぼこは好みの大きさに切る。
- ③水を沸騰させ、②の材料に火をとおり、Aの調味料で味付けをする。
- ④最後にうすら卵と春雨を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

熊本県の郷土料理です！



☆切干大根の佃煮☆

(材料)

切干大根	40g	水	少量
刻み昆布	5g	こい口	大1・1/2
		酢	小1
		さとう	大2

(作り方)

- ①切干大根、刻み昆布を戻し、適当な長さに切る。
- ②①を調味料と少量の水で煮込む。

城山台学校給食センターの給食はいかがでしたか？センターでは、勉強やスポーツを一生懸命にがんばっているみなさんの「心と体の栄養」になるようにと、力を合わせ、愛情も込めて、安全・安心でおいしい給食作りに取り組んできました。友達や先生方と過ごした給食時間が、楽しい思い出の一つになればうれしいです。

