

給食だより



下野市立石橋小学校

◇◇23日は勤労感謝の日です◇◇

11月23日は「勤労感謝の日」です。家庭の食事や学校の給食では、みなさんが食べるまでに、たくさんの方がかわっています。普段私たちの目に見えないところで働いている人に、直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

気持ちをこめて「いただきます」のあいさつをする

食べ物はもともと動植物の命でした。その命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。

よくかんで、味わって食べる

料理を残さずに、よくかみ、味わって食べることも感謝の気持ちを伝える方法です。苦手なものも一口は食べましょう。食べ物には成長期のみなさんに必要な栄養が入っています。

食器をていねいにあつかう

食器やはしは正しく持ちましょう。また、ていねいに使っていますか？きちんと片付けられていると、料理を作ってくれた人、片付ける人は、気持ちがよいものです。

「ごちそうさま」のあいさつをする

「ごちそうさま」は、食事ができるように駆け回って（馳走して）くださった、さまざまな人に感謝の気持ちを表すあいさつです。気持ちをこめて言いましょう。



11月8日はいい歯の日です！



よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

かみごたえのある食品を多く取り入れたり、歯を強くするカルシウムが多い食べ物を食べることも大切です。歯が丈夫で、しっかりかんで食べられることは、生涯にわたっておいしく食べるために重要です。

★11/6 給食にかみかみメニューが出ます★

もち玄米ご飯・・・ご飯に玄米を入れることで、食物せんいがとれ、かみごたえも大きくなります。

たらとごぼうの甘辛揚げ・・・かみごたえのあるごぼうをしっかりかんで食べましょう

かんぴょうの昆布和え・・・かんぴょうは食物せんいが多く、かみごたえもあります。

小松菜と生揚げのみそ汁・・・小松菜、生揚げはカルシウムが豊富です。

牛乳・・・カルシウムが豊富な上、吸収率も高いので、毎回給食に出ています。

朝食レシピの紹介（おかずなど）



夏休みに「朝食の簡単料理レシピ」を募集し、たくさんの「かんたん・おいしい・アイデアレシピ」が集まりました。家庭での協力、ありがとうございました。レシピの一部を紹介しますので、ぜひ、参考にしてください。

リョウリの名前 1ルシー-かんごくのツいため

かかる時間 およそ 12 分

しゃしん (絵)

ざいりよう 3 人分のりよう

やきどら	1丁
ごんにゃ	130g
かんごくのり	適量
ごま油	適量
しょうゆ	適量

つくりかた

- ①ごんにゃをサイコロ状に切る。
- ②とうもろこしを同じように切る。
- ③フライパンで油を熱し、ごんにゃととうもろこしをいため、かんごくのりをのせて炒める。
- ④しょうゆで味付けし出来上がり。

おすすめポイントベスト3

- ①とうもろこしをサイコロ状に切ると低カロリー。
- ②かんごくのりで口づけかんたん。
- ③材料が安い。

かんたん！すぐできる！
えいよういっぱい！
など、おすすめのポイントを3つおしえてね。

リョウリの名前 ライスバーでかんごこうデント

かかる時間 およそ 5 分

しゃしん (絵)

ざいりよう 1 人分のりよう

卵	1個
かんごのり	お好みでスライス
ピーマン	2本
チーズ	お好み
ライスバー	1本
いすいすも	1本
トマト	お好み

つくりかた

- ①卵を溶かし、ライスバーで巻く。
- ②かんごのり、ピーマン、チーズ、いすいすも、トマトをのせて、ライスバーで巻く。
- ③フライパンで油を熱し、巻いたライスバーを焼く。
- ④できたら、お好みでソースをかける。

おすすめポイントベスト3

- ①かんごのりをスライスすると低カロリー。
- ②かんごのりで口づけかんたん。
- ③かんごのりをスライスすると低カロリー。

かんたん！すぐできる！
えいよういっぱい！
など、おすすめのポイントを3つおしえてね。

リョウリの名前 豆ふとはんぺいのふれあいやき

かかる時間 およそ 10 分

しゃしん (絵)

ざいりよう 2 人分のりよう

コーン	40グラム
ピザ用チーズ	40グラム
青じそ	4枚
もめんどう	150グラム
はんぺん	1枚
かたくりこ	大さじ3
みそ	小さじ1

つくりかた

- ①青じそを4枚切る。
- ②ボールにコーンとチーズと青じそを入れて、もめんどうとみそを加えてよく混ぜる。
- ③フライパンで油を熱し、混ぜたものを焼く。
- ④できたら、かたくりこを加えて、みそを加えて、完成。

おすすめポイントベスト3

- ①かんたんで、おいしい。
- ②もめんどうは、お好みで。
- ③オーブンで焼くこともできる。

かんたん！すぐできる！
えいよういっぱい！
など、おすすめのポイントを3つおしえてね。

リョウリの名前 お好み焼き風卵焼き

かかる時間 およそ 5 分

しゃしん (絵)

ざいりよう 3 人分のりよう

卵	3つ
ウィンナー	3本
紅しょうが	少々
出汁	少々
ソース	少々
マヨネーズ	少々
かつおぶし	少々

つくりかた

- ①割った卵の中に、切ったウィンナー、紅しょうが、出汁を入れて混ぜる。
- ②フライパンに油をしき、①を流し入れる。
- ③ふたをして焼く。
- ④皿に移し、ソース、マヨネーズ、かつおぶしをかける。

おすすめポイントベスト3

- ①家にある材料ですぐにできる。
- ②好きな具材を入れてくれる。
- ③ソースとマヨネーズで食が進む。

かんたん！すぐできる！
えいよういっぱい！
など、おすすめのポイントを3つおしえてね。