給食だより 11月

千葉市立寒川小学校

今月のめあて　**かんしゃして食べよう**

学校給食にかかわっている人たち

学校給食には、多くの人がかかわっています。**献立を考える栄養士**、その献立をもとに**調理をする調理員**、食べ物を**育てたりとったりする生産者**、食べ物を**運ぶ運送業者**などです。ほかにも、いろいろな人が学校給食を支えてくれています。その人たちへの**感謝の心**を持って食べましょう。

食事のあいさつをしよう

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。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食；日本人の伝統的な食文化－正月を例として－」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

みんなだいすき！　しおラーメン

<ざいりょう（4にんぶん）>

・ちゅうかめん	150g×4
○水	800ｍｌ
○中華だし	小さじ2・1/2
○しお	小さじ1～
○酒	小さじ1
○しょうゆ	小さじ1
○こしょう	少々
・ぶたにく	70ｇ
・にんにく	少々
・しょうが	少々
・にんじん	1/2本
・もやし	1/2袋
・コーン缶	40ｇ
・キャベツ	80ｇ
・うずらの卵	80ｇ
・こまつな	1株
・ねぎ	5㎝位

<つくりかた>

①めんをゆでる。
②油でにんにく、しょうがを炒め、香りができたら、ぶたにくを炒める。
③水を入れて、かたい野菜から煮る。（にんじん、もやし、うずらの卵、コーン、キャベツ）
④野菜が煮えたら、○の調味料で味をつける。
⑤こまつな、ねぎを入れてスープを仕上げる。
⑥どんぶりに、①のめんを入れ、⑤のスープを入れる。

●10月に使用した主な食材の産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	北海道	もやし	千葉県・栃木県	ねぎ	青森県	りんご	青森県・長野県
たまねぎ	北海道	れんこん	千葉県	はくさい	長野県	さといも	千葉市
こまつな	千葉市・茨城県	さつまいも	千葉県	しめじ	長野県	とりにく	岩手県・鹿児島県
キャベツ	群馬県	じゃがいも	北海道	ごぼう	青森県	ぶたにく	千葉県