

えいようだより

2011年 11月号
(平成23年)

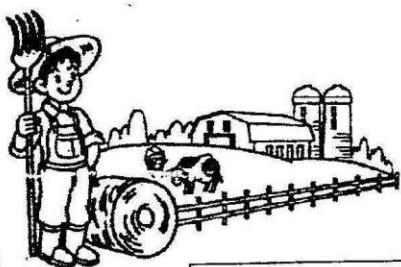
貝塚市学校給食会

11月23日は勤労感謝の日です

私たちが毎日ごはんを食べることができるのは、食べ物を育てたり、運んだり、調理してくれる人々のおかげです。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして感謝の気持ちをもっていただきましょう。



のうまきくつ つく 農作物を作っている人



のうまの 酪農をしている人

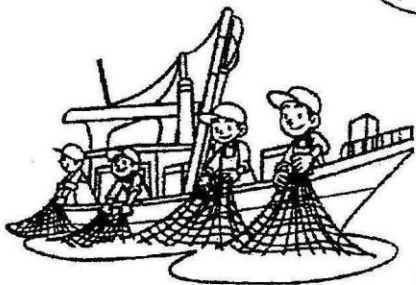


食べ物をお店で売っている人

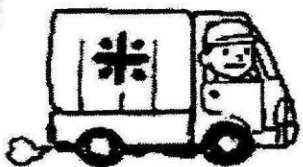


きゅうしやく こんで 給食の献立をたてている人

わたしたちが食べることができるのは
さまざまな人々のおかげです



ぎょぎょう 漁業をしている人

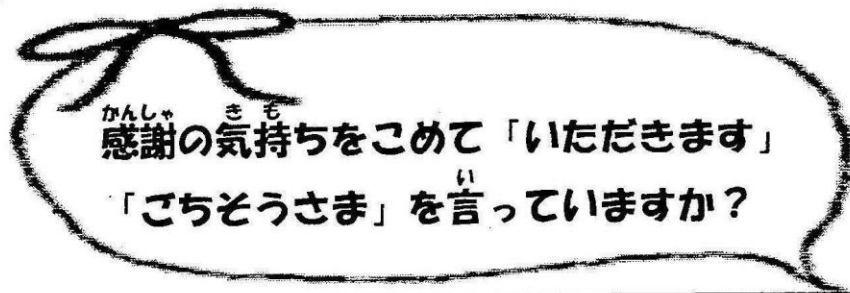


食べ物を運んでいる人



きゅうしやく ちゅうり 給食を調理している人

みんなのごはんを作っているおうちの人



感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？

「いただきます」とは…



「いただきます」は命をいただいた食べ物へ、そして、料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。

「ごちそうさま」とは…



「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるといふ意味です。昔はお客様が来ると、家にはない食べ物を海や山をかけまわり準備をしなければなりません。 「ごちそうさま」とは、「私のためにかけまわって、もてなしてくださってありがとうございます」という意味があります。

今月の献立より

◆中華丼【1日（火）】

〈1人分の材料〉

| | |
|----------|-------|
| 精米 | 90 g |
| 豚肉 | 30 g |
| 切りいか | 12 g |
| 酒 | 0.5 g |
| 白菜 | 60 g |
| にんじん | 12 g |
| ほうれん草 | 10 g |
| 塩 | 少々 |
| 玉ねぎ | 20 g |
| 干ししいたけ | 0.5 g |
| 土しょうが | 0.6 g |
| ごま油 | 0.5 g |
| 水 | 20 g |
| 中華スープ | 0.5 g |
| 濃口醤油 | 5 g |
| オイスターソース | 1.2 g |
| 酒 | 1.2 g |
| 砂糖 | 0.6 g |
| 片栗粉 | 1 g |

〈作り方〉

- ① 精米は、洗って普通に炊く。
- ② 豚肉は3 cmぐらいに切る。切りいかは、酒をふりかけておく。白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。ほうれん草は塩ゆでし、2 cmぐらいに切る。干ししいたけは洗ってもどし、細切りにする。土しょうがはみじん切りにする。
- ③ ごま油を熱し、土しょうがを炒め、豚肉、いか、にんじん、玉ねぎ、白菜、干ししいたけの順に炒める。
- ④ 合わせておいた調味料を加えてひと煮立ちさせ、ほうれん草を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

◆鶏肉のねぎ揚げ【16日（水）】

〈1人分の材料〉

| | |
|------|------|
| 鶏もも肉 | 60 g |
| 濃口醤油 | 3 g |
| 酒 | 2 g |
| 青ねぎ | 3 g |
| 卵 | 5 g |
| 小麦粉 | 6 g |
| 揚げ油 | 適量 |

〈作り方〉

- ① 鶏肉は、濃口醤油と酒で下味をつけておく。
- ② 小口切りにした青ねぎ、割りほぐした卵、小麦粉を混ぜて衣をつくる。
- ③ 鶏肉に衣をつけて揚げる。

計量カップ・スプーンによる食品の重量表（g）

| 食品名 | 計量器 | 小さじ (5cc) | 大さじ (15cc) | カップ (200cc) | |
|----------|-----|--------------|---------------|----------------|-----|
| 水 | 酢 | 酒 | 5 | 15 | 200 |
| 醤油 | みりん | みそ | 6 | 18 | 230 |
| 砂糖（上白糖） | | | 3 | 9 | 130 |
| 食塩 | | | 6 | 18 | 240 |
| 小麦粉 | | | 3 | 9 | 110 |
| 片栗粉 | | | 3 | 9 | 130 |
| トマトケチャップ | | | 5 | 15 | 230 |
| ウスターソース | | | 6 | 18 | 240 |
| 油 | | | 4 | 12 | 180 |

※材料は、学校給食(大量調理)で、1人分のもので、作り方も給食の作り方になっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などは加減してください。計量カップ・スプーンを使われるときは、上の表を参考にしてください。

