

11月給食だより



令和5年11月号
群馬県立館林特別支援学校

秋が深まり、日が暮れるのもずいぶん早くなりました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。毎日のうがい・手洗い・部屋の換気などをまめにに行い、病気にならないように気をつけましょう。

感謝の気持ちをもって食べましょう

11月23日は勤労感謝の日です。毎日、私たちが食事をするためには、多くの人たちの働きや協力があります。たとえば、お米で考えてみると・・・



私たちが食べる時には、食べ物となった植物や動物のいのちをいただいていることも忘れてはいけません。食事をするときは「ありがとう」の感謝の気持ちをもって食べましょう。



11月13日～17日は残量調査週間です

11月13日～17日に残量調査を行います。残量調査とは、学校給食の実態を把握すると同時に、食事内容の課題や問題点を明らかにし、学校給食の充実改善のため群馬県全域で行われます。

本校でも、この期間は料理やクラス別に残量の調査をします。片付け等が通常とは異なりますが、ご協力をよろしくお願いいたします。



作ってみよう！給食レシピ「すき焼き風煮」

材料（4人分）

豚肉	160g	三温糖	12g
焼き豆腐	160g	しょうゆ	32g
したらき	30g	みりん	8g
はくさい	160g	酒	4g
ねぎ	80g		
しいたけ	20g		
しゅんぎく	30g		

作り方

1. したらきを下ゆでし、食べやすい長さに切る。
2. ねぎは1cmの斜め切り、はくさい・しゅんぎくはざく切り、しいたけはスライス、焼き豆腐は一口大に切る。
3. 鍋に少量の水を入れ熱し、豚肉を加え茹でる。
4. 豚肉に火が通ったら、焼き豆腐・しゅんぎく以外の具材と調味料を入れ煮る。
5. 4に焼き豆腐・しゅんぎくを加え、弱火で煮る。

