

# 11月給食だより

令和3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を行い、病気にならないように気をつけましょう。

## 心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を



いただきますには、肉や魚、野菜や果物、米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。

また、ごちそうさまには、食事のために駆け回っていただいた人（食材を育てた人、食材を運んでくれた人、給食の献立を考えてくれた人、調理をしてくれた人など）への感謝の意味があります。

心を込めてあいさつをしましょう。

### 食べ物をゴミにしないで

せっかくだけにつくられた食べ物も、わたしたちが食べ残してしまえば、そのままゴミとして捨てられてしまいます。自分が食べる量を盛り付ける、苦手な食べ物でも一口だけでも食べてみるなど、食べ物をゴミにしない方法を考えてみましょう。

#### こんな理由で食事を残していませんか？

ピーマンは嫌いなもの



ダイエット中だから



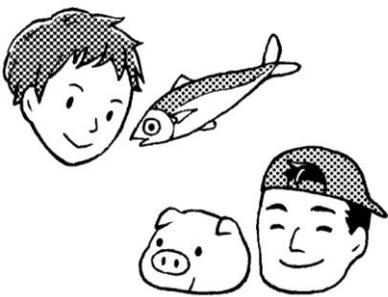
おやつを食べたからおなかがいっぱい



お皿によそいすぎちゃった



## 給食に感謝しよう



11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが毎日おいしい給食を食べられるのは、食べ物を育てる人やとる人、運搬する人、献立を考える人、給食を調理する人などさまざまな人たちが支えてくれているおかげです。

食にかかわる人たちへの感謝の気持ちを持って、給食を食べましょう。



### 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.しらたきを下ゆでし、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。

