

ランチタイム ニュース

木の葉が赤や黄色に色づく紅葉の季節です。朝・夕は気温がぐっと下がり肌寒い日が続きます。こまめな手洗い、うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。

11月は **からだ 体ぽっかぽかメニュー**

- 9日(木)『のっぺい汁』・・・真だくさんのとろみがついた汁物です。あたたまりますね。
- 10日(金)『ビーフシチュー』・・・ルウから手づくりしたシチューです。
寒い日に食べたくなるメニューですね。
- 15日(火)『マーボー豆腐』・・・ご飯と相性バツグン！
ピリッとした味付けで体があたたまります。
- 27日(月)『けんちん汁』・・・かつお節、こんぶからとった出汁と旬の食材をたっぷり使っています。

感謝の心を大切に

11月23日は「勤労感謝の日」です。勤労感謝の日は農作物の収穫に感謝する行事が始まりだといわれています。いまでは農作物だけではなく、それに関わった人や働いている人たちに感謝する日になりました。私たちの給食もたくさんの人にお世話になってできています。

「いただきます」と「ごちそうさまでした」

私たちは肉、魚、米、野菜、くだものなどさまざまな命を食べています。
すべての命に感謝の気持ちをこめて「いただきます」をいみましょう。

「ごちそうさまでした」には食材を育てたり、料理をしてくれて（ありがとうございます）の気持ちが込められています。
食べ終わったら「ごちそうさまでした」をいみましょう。

ドライカレー ☆10月にした給食レシピを紹介！今年も去年もリクエスト給食で出した人気メニューです☆

<材料> (給食の5人分)

・ひき肉	200g	・カレー粉	小さじ2
・にんにく	少々(みじん切り)	・小麦粉	小さじ2
・しょうが	少々(みじん切り)	・しょうゆ	小さじ1
・有塩バター	小さじ2	・ウスターソース	小さじ1
・赤ワイン	小さじ1	・ケチャップ	50g
・玉ねぎ	大1個(粗みじん切り)	・さとう	小さじ1
・にんじん	1/3本(粗みじん切り)	・鶏がらスープ	少々
・エリンギ	1本(粗みじん)	・塩	少々
		・こしょう	少々

- <作り方>
- ① 材料を切る。
 - ② 鍋にバターを熱しにんにく・しょうがを入れ、ひき肉に赤ワインをふり炒める。
 - ③ 玉ねぎ・にんじん・エリンギを加えて炒める。
 - ④ カレー粉、小麦粉をふり入れてさらに炒め、調味料を加えて水分がなくなるまで煮込む。