11月 給食だより

１年で一番食べ物がおいしい時季・・・・それは新米が出る今頃ではないでしょうか。「米」は日本人が長い間主食として親しんできた穀物です。そしてお米を炊いて作るご飯は、和洋中どんな料理にもよく合い、水だけで炊くのでとてもヘルシーです。最近その栄養バランスのよさから、このご飯を中心にした「日本型の食事」が世界でも注目を集めるようになりました。

11月8日（月）から12日（金）の1週間は地元の食べ物を給食で味わう**「地産地消週間」**です。
こいわし、ゆずきち、はも、はなっこリー、ちくわ、こまつな、みかんゼリーなど山口県内や宇部市で取れたものを使って給食を作ります。
地元の食材の味を味わって食べましょう。

6年生の朝食レシピ紹介

6年生が夏休み中に家庭で作った朝ごはんです。
ぜひ、ご家庭の朝ごはんに作ってみてください。

＜材料　１人分＞

ごはん
みそ汁
　小松菜・・３０ｇ
　油揚げ・・１０ｇ
　みそ・・小さじ1
　いりこ・・5匹

卵焼き
　卵・・1個
　みりん・・・適量
　砂糖・・小さじ1
　塩・・・ひとつまみ
　油・・・少々

トマト
バナナ

5年生の家庭科での学習が生かされた献立ですね。

＜作り方＞

〇水にいりこを入れる。
〇火にかけだしをとる。
〇切った小松菜と油揚げを入れる。
〇みそを入れる。
〇トマトを切る
〇バナナを半分に切る。
〇卵をほぐした中に調味料を加える。
〇フライパンに油を加え、卵を少し加え固まったら巻く。
〇卵を入れ、巻くを繰り返す。
〇焼けたら包丁で切る。

栄養バランスを考えて作った。
旬の野菜のトマトを使った。

＜材料　１人分＞

にゅうめん
　ゆでそうめん・・２０ｇ
　ほうれんそう・・１０ｇ
　ねぎ・・・・・・・５ｇ
　みそ・・・・・・１０ｇ
　いりこ・・・・・・３匹

＜作り方＞

〇いりこで出汁をとる。
〇ほうれん草はゆでて切る。
〇ねぎは小口切りにする。
〇だしの中にほうれん草とそうめんを入れみそとねぎを加える。

余ったそうめんを活用するといいですね。

8日から12日までは地元の食材をたくさん使った地産地消週間です。

いつも朝ごはんを作ってくださるおうちの人に、6年生の子どもたちが書いた感謝の言葉です。

とっても心があたたまります。

・お母さんへ。いつも朝ごはんを作ってくれてありがとう。お母さんが作る朝ごはんでいつも元気をもらっています。今度は私が作ります。お母さんが作るおみそしるが大好きです。本当にいつもありがとうございます。
・いつもご飯を作ってくれてありがとう。ご飯を作るのがとても大変ということをしって、もっと手伝おうと思います。大人になって困らないよう、日ごろからごはんを作ろうと思います。
・私のために朝ごはんを作ってくれるお母さんはだいすきだよ。私もそういうお母さんになりたいよ。
・１人で早起きして朝ごはんを作るのは、とても大変でした。これを毎日続けていると思うとすごいなと思います。この大変さを忘れずに、今後も親に感謝して、朝食の味を味わいたいです。これからもよろしくお願いします。

祝

11月１日（月）は**「宇部市100周年お祝い献立」**です。宇部市でとれた食材をたくさん使います。宇部産の**味つけのり**はチョーこくんのイラスト入りです。山口茶の香りのする**うべっちゃパイまんじゅう**もデザートでつきます。
みんなで100周年をお祝いしましょう。