



11月

給食だより



秋もいちだんと深まり、木々の葉が赤や黄色に色づき目を楽しませてくれる季節となりました。新米、野菜、きのこ、果物など一層おいしさを増してきます。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で、寒さに負けない体づくりをしましょう。

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。紹介したい朝ごはんがたくさんありました。その一部を紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

ーロバーガー

<材料>

ロールパン・・・1個
ミニトマト・・・1個
ミートボール・・・1個
レタス・・・少々
チーズ・・・1枚



<作り方>

○ロールパンを半分に切る
○ミニトマト、ミートボールを半分に切る
○レタスを小さくちぎる
○チーズをパンの大きさに切る
○パンにはさむ

小さいミニトマトとミートボールを使うことで食べやすい大きさのハンバーガーになりますね。

アスパラとベーコンのバター炒め

<材料>

アスパラガス・・・3本
ベーコン・・・1枚
油・・・小さじ1
バター・・・少々
塩・こしょう・・・少々



<作り方>

○アスパラガスとベーコンを切る
○耐熱容器にバターを入れ、ベーコン、アスパラガス、にんにく、コンソメを入れる。
○ラップをかけて、電子レンジで加熱する

電子レンジを活用することで、フライパンを使わずに早く作れますね。

パインスムージー

<材料>

冷凍パイン・・・適量
バナナ・・・1/2本
ヨーグルト・・・20g
氷・・・3個



<作り方>

○バナナを切る
○パイン、バナナ、ヨーグルトをミキサーにかける
○氷を入れてもう一度ミキサーにかける

夏の朝ごはんなので、飲みやすく水分補給にもなるので、とてもいいですね。

感謝の気持ちがあらわれていて、とっても心があたたまります。

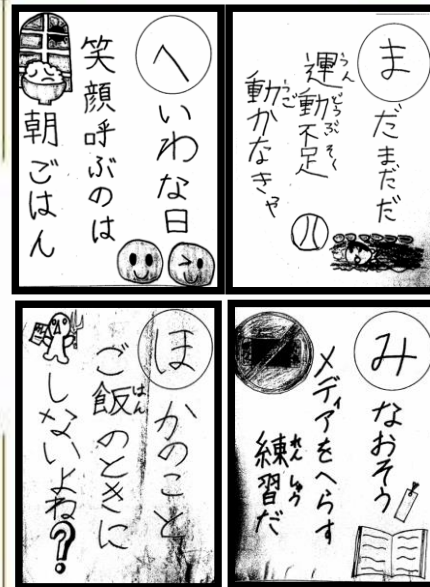
11月6日(金)から13日(金)の5日間は地元の食べ物を給食で味わう

「地産地消週間」です。

鶏肉、豆乳、みかん、ゆずきち、ひじき、はなっこりー、小野茶、みそなど山口県内や宇部市で取れたものをたくさん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。

げんきいっぱい かるた
旧5年2組



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。

- ・いつも家族のためにおいしい朝食を作ってくれるお母さんが大好きです。
- ・おかあさんへ いつも朝ごはんを用意してくれてありがとう。小学生になってから6年間作ってくれてありがとう。今度いっしょにごはんを作ってたべようね。
- ・いつも朝ごはんを作ってくれてありがとう。これからはすこしでもふたんをなくせるように、自分もごはんを作るのをちょうせんしてみよう。お父さんやお母さんぐらい上手く作れるかわからないけどがんばります。
- ・いつもお母さんがごはんを作るときに、りょうりってかんたんにできるんだと思ったけど、実際にやってみてとてもむづかしかったから、いつも作るのがんばっているんだと思いました。
- ・たまにフレンチトーストを作ってくることがあるけど、私が作ったら難しかったり、ちぎれたりしていて、お母さんはすごいなと思いました。
- ・ママへ いつもご飯を作ってくれてありがとう。今日朝食を作ってみて、ママの大変さがわかったよ。すごく大変なのに1日も欠かさず、作ってくれて本当にありがとう。

