

きゅうしょくだより

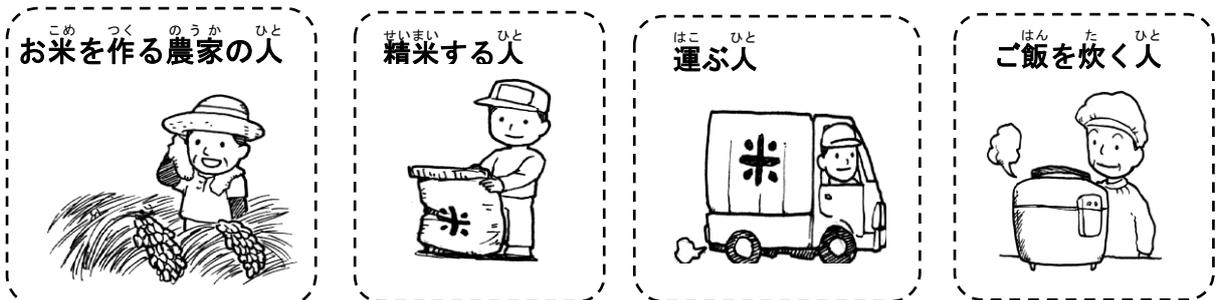


2024. 11
つしりつくもすしょうがっこう
津市立雲出小学校

秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが食べ物を食べるまでには、いろいろな人のかわりが働いています。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

かんしゃ きも わす
感謝の気持ちを忘れずにたべよう！

たと こめ
例えばお米なら...



ちやわんいっぱい はん
茶碗一杯のご飯でも、たくさんの人の努力によって、わたしたちの食卓に
とど た 届き、食べることができるのです。



ひとくち
一口メモ

さつまいも

さつまいもは、長時間加熱するとより甘みが増すので、石焼きいも、ふかしいもなどはその特徴を生かした料理といえます。
旬のさつまいもをお家でも食べてみてください。

こんげつ きゅうしょく
今月の給食レシピ

だいがく にんぶん
<大学いも (4人分)>

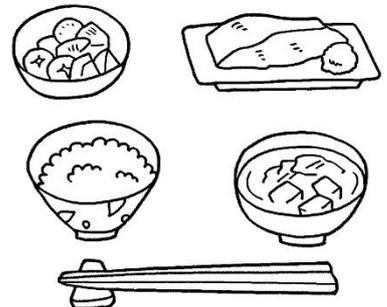
さつまいも 300 g
油 適宜
〈みつ〉
こいくちしょうゆ 5 g
さとう 25 g
水 8 cc
黒いりごま 3 g

- ① さつまいもは角切りにして、140℃の油でゆっくりと揚げる。
- ② 鍋にしょうゆ・さとう・水を煮立ててみつを作る。
- ③ 揚げたさつまいもにみつと黒ごまをからめる。

がつ か わ しょく ひ
11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事や自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。

この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



知っていますか？

「食料自給率」

食料自給率とは、国内で食べている食べ物のうち、どのくらい国内で作っているかを示す割合のことをいいます。