

令和6年11月 茂原市学校給食センター 小学校

わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて、生きています。食べることはほかの生き物たち の「いのち」をいただくことです。また食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によっ ては、これています。食べ物を大切にして、日々感謝の気持ちを持って食べましょう。

### 食事のあいさつってどんな意味があるの?

かかわった人や命への感謝が込められているよ





いただきます 食べ物はもともと生きた動物や 植物の命です。その命をいただく ことへの感謝が込められています。

#### ごちそうさま

# 学校給食にかかわっている人たち



**学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調** <sup>,</sup>理をする調理賞、食べ物を管てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。 ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持っ て食べましょう。

1/3 本

2/3 個

1/5 片

小さじ2

小さじ1

大さじ1

少々

560 mℓ

## 地場産物を食べて



地域で生産された食材をその地域で消費する ことを地産地消といいます。生産者の顔が見え るので姿心して資えます。また、遠くから輸送 しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への **資**担も減らせます。

ちばけん ちさんちしょう ちばけん ち 千葉県では地産地消と千葉県の「千」 をかけて、千産千消とよんでいます。

### ☆作ってみよう! おすすめレシピ きのこのカレー☆ 小学校献立 11/25

## 〈材料 4人分〉

・豚もも小間肉 100 g ・カレー粉 小さじ 1/2 強 ・サラダ油 小さじ 1/2 ・じゃがいも 1/2 個

・にんじん ・たまねぎ

・まいたけ 1/6 パック ・エリンギ 1/6 パック

・しめじ

1/3 パック ・にんにく 1/8片

・しょうが

・トマトケチャップ

・中濃ソース ・チャツネ

・こしょう

· 水

・カレールウ 4 片 〈作り方〉

- 1. にんにく、しょうがはすりおろす。じゃがいもは角切り、にんじんはいち ょう、たまねぎはスライス、きのこ類は石づきを落とし、適度な大きさに 切り分けておく。
- 2. 熱した鍋にサラダ油を敷き、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、 そこに豚肉、カレー粉を加えてさらに炒める。
- 3. 豚肉に火が通ったら、たまねぎが透き通るまでじっくり炒める。
- 4. にんじん、じゃがいもの順に炒め、続けてきのこ類を加えてさっと炒める。
- 5. 分量の水を張り、煮立ったら弱火にし灰汁を取る。
- 6. Aの調味料を入れて、じゃがいもに火が通るまでよく煮込む。
- 7. カレールウを加え、さらに煮込んで完成。

☆チャツネはフルーツと香辛料を煮詰めた甘酸っぱくコクのあるインド料理 には欠かせない調味料で、スーパーでも手軽に購入できます。

市販のカレールウに調味料を加えることで、いつものカレーに深みとコクが 出ます。調味料の分量はお好みで加減してください。