



★感謝の気持ちを言葉にしよう★

形にして表そう「感謝の気持ち」

11月23日は勤労感謝の日です。

「勤労感謝の日」は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがい感謝しあう」日です。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみましょう。

わたしたちの食事も、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。感謝をこめて、よく味わって食べましょう。

- 気持ちをこめて食事のあいさつをしよう
～「いただきます」「ごちそうさま」～
- よく味わって食べよう
～ マナーを守って・よくかんで ～
- 決められた仕方できちんと後片付けをしよう

学校給食はいろいろな人たちに 支えられてできています

毎日食べている学校給食には、たくさんの人たちがかわっています。食べ物を育てたり収穫したりする生産者、食品に加工してくれる製造者、食品などを運ぶ運送業者、調理場の栄養士や調理員などが力を合わせることで、学校給食が出来上がります。



作ってみよう！

ぐんまのすき焼き煮

【材料（4人分）】

牛肉または豚肉	200g
にんじん	50g
たまねぎ	100g
しらたき	160g
下仁田ねぎ	80g
はくさい	200g
焼き豆腐	1/2丁
油	大さじ1/2
酒	大さじ1
だしの素	少々
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ2と1/2
みりん	大さじ1

群馬県では、11月29日を「いいにくの日」にちなんで、「ぐんま・すき焼きの日」としています。すき焼きは、全ての食材が群馬県でまかなえる料理です。給食では、氷室豚と下植木ねぎを使ってすき焼き煮を作ります。お楽しみに♪

【作り方】

- 1.しらたきを下ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- 2.にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、ねぎは斜め切り、はくさいはザク切りにする。
- 3.焼き豆腐は、一口大に切る。
- 4.油を熱し、肉を炒める。
- 5.肉がほぐれたら、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- 6.ひと炒めしたらしらたきを入れ、調味料と水を入れて煮る。
- 7.ある程度煮えたら、ねぎ、はくさい、豆腐を入れてさらに煮込み、味をととのえる。

～作って食べよう！ぐんまの食育レシピより～

