

11月給食だより

令和2年11月号
岡山市立御津学校給食センター

今月の目標

「感謝の気持ちで食事をしよう」



おうちの方にも
感謝の気持ちを伝えましょう

11月23日は勤労感謝の日です。私たちの食生活は多くの人や物に支えられて成り立っています。食事のときは感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして大切にいただきましょう。

感謝の気持ちを大切に！



生き物の命をいただくこと
への感謝



食事を準備してくれた
人への感謝

今月の献立紹介

さわらのマヨネーズ焼き

～11月16日予定～

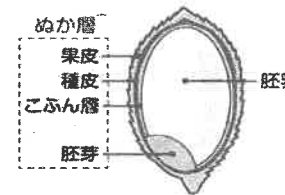
(材料)	(4人分)
さわら切身	4切
白ワイン	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	60g
パセリ	適量
マヨネーズ	30g

A

- (作り方)
- ①たまねぎ、パセリをみじん切りにする。
 - ②①とマヨネーズを混ぜる。
 - ③さわらに下味Aをつける。
 - ④アルミホイルの上にさわらをのせ、②をのせる。
 - ⑤オーブン(トースター、グリルなど)で15分程度焼く。

お米について知ろう！

◎お米は日本人の主食



お米は、日本人の主食として古くから栽培され、食べられてきました。稲の種子のことを米といいます。稲のひとつの穂からは、80～100粒ほどの米がとれ、低い温度で保存しておけばさらさない、便利な食べものです。稲を刈り取ったあと、もみがらをとったものを「玄米」、そこから「はい芽」と「ぬか」とって精白したものを「白米」という場合が多いです。

世界のユメ料理クイズ!

世界には、さまざまなお米を使った料理があります。それぞれの国のユメ料理か、国名を下から選んで書きましょう。

リゾット

チャーハン

ピビンバ

ジャンバラヤ

いろいろなユメ料理が世界にあるんだね

ハエリア

ナシゴレン

フォー

すし

ここから選んでね

アメリカ

日本

インドネシア

スペイン

中国

ベトナム

イタリア

韓国

リゾット=イタリア チャーハン=中国 ピビンバ=韓国 ジャンバラヤ=アメリカ
ハエリア=スペイン ナシゴレン=インドネシア フォー (お米のめん)=ベトナム