

# 給食だより

令和6年度 10月号  
流山市立おおぐろの森小学校



食よきの秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、「〇〇の秋」は人それぞれ。  
食べ物もおいしく、過ごしやすい気候の今は、様々なことに全力で取り組むのび  
ったりな季節です。体調を万全に整えて、豊かな秋を楽しみましょう。

## 合言葉は、「ゲーピタピン」!

きれいな姿勢は、食事をしやすい姿勢でもあります。また、他の人と食事をする  
場面では、おたがいが気持ちよくすごすためにも大切なことです。自分の姿勢を見直  
してみましょう。

背筋はピンと。ひじをつかず、  
お皿は持って食べましょう。



おなかが悪くないから  
もりもりと食べられます!



足を組んだり、ひざを立てたり  
しないで、ゆかにピタっと  
つけましょう。

体の向きはまっすぐ前。つくえ  
とおなかの間はゲーひとつ分  
くらい開けましょう。



- ① 上のはしを、人指し指と中指と親指でえんぴつを持つように持ちます。
- ② 下のはしを、親指のつけ根から通し、薬指にあてて固定します。
- ③ 上のはしだけを動かします。このときに、はしの先がきちんと合うようになったら完ぺき!

## 【給食レシピ】秋にぴったりなくろもり小の人気メニューです!

### チキンチキンごぼう

【材料(中学年1人前)】 鶏肉35g ごぼう35g 片栗粉 米粉 揚げ油  
むぎ枝豆5g 白ごま1g しょうゆ3g 砂糖2g 酒2g みりん2g  
【作り方】 ① 鶏肉は小さめの一口大、ごぼうは3~5mm厚の斜めに切る。  
② 片栗粉と米粉を2:1で合わせたものを、鶏肉とごぼうに薄くまぶして揚げる。  
③ 調味料を加熱してタレを作り、②にからめる。④ 枝豆と白ごまを加える。  
☆ 山口県の学校給食で考案され、現在ではご当地の定番となっている料理です。  
☆ ごぼうを揚げるときは、少ない油にたくさんの量を入れるとくっついてしまうので、少量ずつ投入してください。

### のり和え

【材料(中学年1人前)】 ほうれんそう20g キャベツ25g もやし20g  
にんじん5g きざみのり0.5g しょうゆ2g 砂糖2g 酢1g ごま油1g  
【作り方】 ① ほうれんそうは3cm程度のざく切り、キャベツは3cm×1cm程度の短冊切り、にんじんは細い千切りにする。② 野菜をゆで、水気をしぼって冷やす。③ 調味料を加熱してタレを作り、冷やす。④ 野菜とタレを合わせ、のりを加える。

### のりつくだに

【材料(中学年1人前)】 きざみのり1.2g (焼きのりを細かくちぎってもOK)  
砂糖2g しょうゆ3g みりん1g 酒1g 片栗粉0.1g 水  
【作り方】 ① のりを水につけてふやかす。② 調味料と片栗粉を加え、加熱する。③ 弱火~中火くらいで、水気がなくなり、ぽってりと重くなるまで煮つめる。  
☆ 熱し過ぎるとはねることがあるため、ヤケドにはご注意ください。

### 米粉のさつまいも蒸しパン

【材料(中学年1人前)】 米粉20g ベーキングパウダー1.5g 黒糖8g  
サラダ油4g 豆乳(または牛乳) 22g さつまいも4g 黒ごま1g 紙カップ  
【作り方】 ① 粉類をふるう。② 豆乳・サラダ油を加え、ダマのないようによく混ぜる。③ 1cm程度の角切りにしたさつまいもと黒ごまを加え、全体的に混ぜる。④ カップに流し、蒸し器で15分ほど蒸す。  
☆ 抹茶味：抹茶パウダー0.4g+ゆで小豆4g  
チョコレート味：純ココア1g+チョコチップ3g など、味はぜひお好みで。