



いただきます

第189号

三郷市教育委員会学務課
三郷市立鷹野学校給食センター
令和7年1月



えほん なか
絵本の中の



りょうり
おいしい料理

きゅうしょく えほん りょうり た
～給食で絵本の料理を食べよう～

三郷市は日本一「本とふれあえるまち」を目指して、「日本一の読書のまち三郷」と宣言しています。学校でも読書活動の充実を図っています。いろいろな本を読んでいると、おいしそうな料理が本の中に登場します。学校給食では、物語にでてくる料理を献立に出していきます。学校給食をきっかけに、食育と読書に興味をもってみましょう！



きゅうしょく えほん しょうかい ～給食と絵本の紹介～

「ほうれんそうカレーききいっぱつ!」田中 六大 作・絵 田中 入馬 監修にちなんで

「ほうれんそうカレー」を提供します!

冬の時期に採れるほうれんそうは、1年間の中で1番ビタミンCが豊富です。ビタミンCは、病気や風邪を予防したり、肌をツヤツヤにするなど、体にとって大切な働きをします。私たちは、体の中でビタミンCを作ることが出来ないため、食べ物からビタミンCを摂りましょう。

あらすじ 工場^{こうじょう}で生まれて、スーパーマーケットに運ばれてきたレトルトカレーたち。でも、ほうれんそうカレーのほうちゃんを買ってくれる人は、なかなか現れません。次々に買われていく他のカレーを見送る日々の中、ほうちゃんにある事件^{じけん}が起き……。

ひがし かん
東館: 1/17 (金)
にし かん
西館: 1/14 (火)
てい きょう
に提供します!

しゅつばんしゃ こうせいしゅつばんしゃ
出版社 佼成出版社
はつこう ねん
発行 2021年



ひがし かん
東館: 1/29 (水)
にし かん
西館: 1/30 (木)
てい きょう
に提供します!

しゅつばんしゃ ほんせんしゃ
出版社 白泉社
はつこう ねん
発行 2021年

「たいせつなぎゅうにゅう」キッチンミノル 作・やまわき ゆりこ 絵 にちなんで
「クリームシチュー」を提供します!

給食に毎日^{まいにち}でる牛乳はカルシウムという栄養素が豊富です。カルシウムは、骨を作るもとになったり、気持ちを落ち着かせる働きもあります。体にとって、必要なカルシウムをとるため、寒い時期でも牛乳をしっかり飲みましょう!

あらすじ いつも飲んでいる牛乳って、誰がどんなふう^{ふう}に作っているのでしょうか? 写真で、そのヒミツがわかります。1枚目の写真は、午前4時30分。夜明け前。牧場の生活と、牛乳が私たちの手元へ届くまでの流通を丁寧にとらえた「しゃん絵本」。知らない世界をのぞくドキドキ、新鮮なワクワクがいっぱいです。



きゅうしょく

給食レシピ「ほうれんそうカレー」

えほん りょうり つく きゅうしょく で
絵本の料理を作ってみよう!給食にも出ます!



ざいりょう (4人分) 材料

とり肉	100 g
ほうれんそう	3株
にんじん	1/2本
たまねぎ	中1個
じゃがいも	中1個
にんにく	1片
しょうが	1片
ピザチーズ	15 g
ウスターソース	大さじ1
カットトマト缶	1/4缶
ケチャップ	大さじ1
カレールウ	80 g
なたね油	大さじ1
水	400 ml

つく かた 作り方

- ほうれんそうは茹でて、2cm幅に切る。
とり肉は一口大、にんじんはいちょう切り、たまねぎ薄切り、
じゃがいもは角切り、にんにくとしょうがはみじん切りに
切る。
- 油でにんにく、しょうが、とり肉、たまねぎをよく炒める。
- じゃがいも、にんじんを炒め、水を加えて煮る。
- アクを取ったら、チーズを入れて煮溶かす。
- じゃがいもに火が通ったら、火を止めてルウを入れる。
さらに、ウスターソース、カットトマト缶、ケチャップを
入れて弱火で煮る。
- とろみがでたら、ほうれんそうを加えて
さらに煮込む。



きゅうしょく

給食コラム

各学校の先生たちの給食にまつわる思い出を募集しました。今年度は
令和5年度に提出してもらった7校の先生の思い出をコラムとして順番に紹介
しています。今回は旧後谷小学校の先生の思い出を紹介します。

せんせい
先生たちに
きゅうしょく
給食の思い出を
き
聞いたよ



「給食の思い出」

私が小学校の時の給食の思い出は、自校給食だったので、二時間目の終わりころになると給食室からいい匂いがしてきて、今日の給食何だろうなあとと思いながら授業を受けていた思い出があります。その当時、ごはんは週に2回くらいで、パンが多い給食でしたが、出来たての温かい給食をグループになって楽しくもりもりと食べていた記憶があります。給食の調理員さんとも直接いろいろとお話ができ、校内で会うと「今日の給食どうだった?」と聞かれることも多かったです。「〇〇がとってもおいしかったです。」とか「また明日も楽しみにしています。」などと答えると「明日もがんばって作るから楽しみにしていてね～」などと声をかけていただき、給食には、とても心温まる思い出がたくさんあります。

きゅうしょく や しょうがっこう
旧後谷小学校 川村 美和子 先生