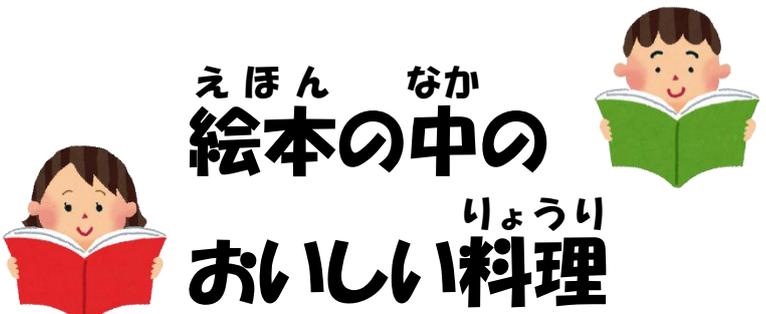


**いただきます**  
**第186号**  
 三郷市教育委員会学務課  
 三郷市立鷹野学校給食センター  
 令和6年7月

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～**

ひがしかな 東館:7/9(火)  
 にしかん 西館:7/10(水)に  
 ていきょう 提供します！

しゅつばんしゃ 出版社 こぐま社  
 はっこう 発行 1989年

「11ぴきのねことへんなねこ」馬場のぼる 作・絵 にちなんで

さかな ていきょう  
**「魚とパセリのトマトスープ」を提供します！**

絵本の中では、ねこたちが協力して釣った魚と、パセリ、トマトケチャップを入れて鍋を作っています。給食では、くせない魚のたらを使ってトマトスープを作りました。たん白質を多く含む魚と、ビタミンを多く含むたくさんの野菜が入ったスープです。



あらすじ 「11ぴきのねこが魚釣りをしていると、水玉模様のへんなねこがあらわれます。

気になったねこたちはあとをつけていきますが、なんとそこには宇宙船が…。

ちよっぴりおまぬけ、でも楽しくて憎めないねこたちのお話です。

ひがしかな 東館:7/4(木)、西館:7/1(月)  
 ていきょう 提供します！

しゅつばんしゃ 出版社 アスラン書房  
 はっこう 発行 2002年

「かぼちゃスープ」ヘレン・クーパー 作・絵 にちなんで

ていきょう  
**「かぼちゃスープ」を提供します！**

かぼちゃは緑黄色野菜の代表で、カロテンを多く含んでいます。カロテンは、皮膚や粘膜をじょうぶにしたり、がん予防、免疫力を強化する働きがあります。暑くなる前にしっかり免疫力を強化して、暑い夏を乗り切りましょう。



あらすじ 森の中の家に、ねことりすとあひるが一緒に住んでいました。3人が分担を決めて作るかぼちゃスープは、世界一の味。ところがある朝、3人は大ゲンカ。あひるが家出をしてしまい、スープがおいしく作れません。3人の友情とスープの味はどうなるか？

きゅうしょく

# 給食レシピ

さかな

## 「魚とパセリのトマトスープ」

えほん りょうり つく 給食にも出ます!



ざいりょう にんじん  
材料 (4人分)

たら切り身	2切れ
トマト	小1個
にんじん	1/4本
玉ねぎ	中1/2個
小松菜	1株
パセリ	1本
カットトマト缶	1/4缶
ケチャップ	小さじ1
コンソメ	小さじ1
塩・こしょう	適量
水	400ml

つく かた  
作り方

1. たら切り身は1口大に切り、適量の塩(分量外)をふって少しおく。キッチンペーパーで水気をふきとる。
2. トマトは1cm角、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。小松菜は2cm、パセリはみじん切りにする。
3. 鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したら、にんじん、玉ねぎを加えて煮る。
3. たら、トマト、トマト缶、ケチャップ、コンソメを加える。
4. 塩・こしょうで味をととのえる。
5. 小松菜とパセリを加え、小松菜が煮えたらできあがり。

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。今回は彦郷小学校と丹後小学校の先生方の思い出を紹介します。

せんせい  
先生たちに  
給食の思い出を  
聞いたよ



### 「わたしの思い出の給食」

私の小学生の給食の思い出は、「誕生日給食」です。誕生日給食とは、誕生日が同じ人が1つの教室に集まって、誕生日用のスペシャルメニューを食べる行事です。1~6年生が集まって食べるので少し緊張しますが、話したことがない人とも話す時間ができて輪が広がりました。給食は、①栄養バランスの考えられたおいしい給食が食べられる、②家では食べられないメニューが食べられる、③行事や季節、地域に関係した給食が食べられる、といいことづくしです。これからも子供たちに給食の大切さを伝えていきたいです。

ひこさとしょうがっこう  
彦郷小学校 古橋紗也先生

### 「給食の思い出」

私の子供のころ、牛乳は紙パックではなくビンに入っていました。給食の牛乳ビンについているふたを爪でカリカリしながらはがしたことや、ふたをはがすのに失敗したときの絶望感を今でも覚えています。他にも給食で楽しかった思い出はたくさんあります。「バイキング給食」や「たてわり給食」です。いつもとは違った自分だけの献立を選ぶのが楽しかったり、いつもと違うメンバーで食べるワクワク感を今でも覚えています。当たり前の毎日が大人になってみると「素敵だったな」と思うことがあるので、当たり前の毎日を大切に過ごして欲しいなと思います。

たんごしょうがっこう  
丹後小学校 村田美華先生