

# いただきます

第188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11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！



## ～給食と絵本の紹介～

ひがしかな 東館：11/7(木)、西館：11/6(水)  
に提供します！

「14ひきのあさごはん」 いわむら かずお 作・絵 にちなんで

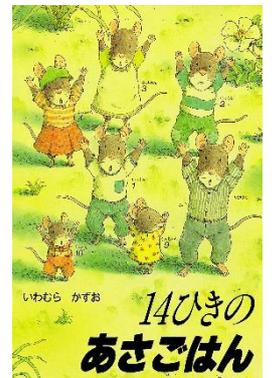
「いろいろきのこのクリームスープ」を提供します！

絵本の中では、ねずみの家族が協力して朝ご飯を作っています。給食では、秋が旬のきのこのいろいろ入ったクリームスープを作りました。きのこは食物繊維が豊富に含まれおり、生活習慣病予防に役立ちます。しっかり食べて体内側から元気にしていきましょう。

あらすじ 「森の朝、14ひきのネズミの家族がみんなて朝ご飯の準備を始めます。

こどもたちは野いちごを摘みに出かけ、おうちでは焼きたてのパンとスープ……。なにげない毎日の愛しさを思い出させてくれるお話です。

しゅっぱんしゃ どうしんしゃ  
出版社 童心社  
はっこう 1983年  
発行



「ぐりとぐらのうたうた12つき」

なかがわ りえこ 作・やまわき ゆりこ 絵 にちなんで

「さつまいものクリームスープ」を提供します！

絵本の中で11月にぐりとぐらが大きいお鍋で作ったスープを想像し、秋が旬のさつまいも、チンゲン菜、しめじなどを入れて作りました。旬の食材は、味がよく栄養価が高いと言われています。季節を感じながら食べましょう。

あらすじ 「ぐりとぐらは、まるく輪になって踊り、歌うのが大好きです。来年もさ来年も、うれしいことや楽しいことがあるようにと、みんななかよく踊ります。」

リズムカルな文と季節をおって変化する森を美しいイラストでつづる楽しい絵本です。

ひがしかな 東館：11/20(水)、西館：11/19(火)  
に提供します！

しゅっぱんしゃ ふくいんかんしよてん  
出版社 福音館書店  
はっこう 2003年  
発行



きゅうしょく

# 給食レシピ「いろいろきのこのクリームスープ」

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 にんぶん  
材料 (4人分)

豚肉	80g
エリンギ	1本
しめじ	1/2パック
マッシュルーム	20g
にんじん	1/3本
じゃがいも	中2個
小松菜	1株
牛乳	200ml
生クリーム	25ml
シチューの素	30g
サラダ油	小さじ1
塩・こしょう	適量
水	200ml

つくりかた  
作り方

- 豚肉は1口大、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切り、小松菜、エリンギ、しめじ、マッシュルームは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に油を入れ、豚肉、にんじん、エリンギ、しめじ、マッシュルームを炒め、塩こしょうをする。
- 鍋に水を入れ、じゃがいも、小松菜を加えて煮る。
- じゃがいもに火が通ったら、シチューの素、牛乳を加えて煮込む。
- 生クリームを加えて仕上げる。

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。今回は前間小学校と瑞木小学校の先生方の思い出を紹介いたします。

先生たちに  
給食の思い出を  
聞いたよ



## 「食事であじ愛情のリレー」

私の大好きな給食のメニューは、わかめご飯です。子供の頃、自分でも作ってみましたが、あの味は再現できませんでした。おいしさの秘訣は、調理員さんのおいしく食べてもらおうという思いではないかと感じた体験でした。毎日の食事は、作ってくださった方のおもいっしょに頂いている、心が幸せでいっぱいになるものだと思います。今日も私は愛情いっぱいの給食を食べて、子どもたちにも愛情をいっぱい注ぎたいと思います。

前間小学校 長山 利恵 先生

## 「思い出の味」

私は三郷市で小学校の給食を食べて育ちました。小学生のときに好きだった給食は、やきそばとコッペパン。いつもその日の給食の献立はコッペパン、ソーセージ、やきそばが出てきました。パンにソーセージを挟むか、焼きそばを挟むか迷うのも楽しい。今はありませんが、私の子供のころは大食缶にはやきそばだけではなくスパゲティも入っていました。懐かしくも、今はない給食の味に小学生の思い出がよみがえります。

瑞木小学校 糸 知子 先生