

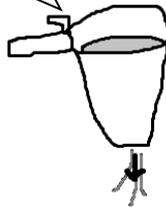
給食だより 11月

11月は給食室の秘密を4つ紹介！しっかり読んで、給食博士になろう！

①秘密道具「チャッキリ」登場



ボタンをおすと、下からでるよ。実はたこ焼き作りの道具！



カップにゼリーを入れているよ！チャッキリを使えば700個のゼリーが固まる前にこぼれず、早くできるよ。

②どうやってまぜているの？



サラダの材料がきれいに混ざるように、2人で協力してまぜるよ。手袋をして、大きなじゃもと手の形をしたおたまを使うよ。

③どうして料理を袋に入れるの？



すべての臭いが入るように注意して入れるよ。

八百屋さんが運んでくれた材料も洗う前に50g保存するよ。



料理が出来上がったら、保存するために50gとっておくよ。2週間、マイナス20度の冷凍庫で残しておくよ。

④暗い所で何をしているの？



おいしくて安全な料理の基本は「手洗い」です。あらい残しがないか、ブラックライトを使って、チェックしているよ！

100万給食プロジェクト途中経過報告！

たくさん「食べたよ！」「作ったよ！」の声がとどいています！18日間の結果はどうだってでしょう？！

	広島オール スター☆た んたんどん	タコポテサ ラダじゃこ ～	野菜ごろご ろおと姫ト マトソース	大根と鶏肉 瀬戸内 さっぱり煮	フレーフレー サンフレぶど うゼリー
食べた 人数	141	55	147	24	242

クラス別で見ると、「食べた数」4年3組が82人で第1位でした！2位は4年2組、3位は2年3組でした。「お手伝い数」は2年1組が39人でトップでした！

現在合計609食。目標は3500食！には、まだ・・・、まだ足りませんが・・・、少し延長して、11月12日まで取り組みたいと思います！
土日で家族で作ってみませんか？あらためて、レシピ（うら面）と簡単裏ワザを紹介します！

簡単「うらワザ」調理ポイント！

おと姫トマトソース簡単ポイント！

「材料を置き変える」

- ☆豚ひき肉→あいびきミンチ
- ☆トマト→トマト缶
- ☆野菜は家にあるものなら何でもOK

フレーフレーサンフレぶどうゼリー

「ぶどうはなくてもだいじょうぶ」

- ☆季節的に手に入りにくいので、ぶどうジュースだけでOK！好きなフルーツ缶を使ってもいいね！

タコポテサラダじゃこ～

「材料を減らして作ろう」

- ☆じゃがいもとタコだけでOK。
- ゆでた材料をマヨネーズであえるだけ！

大根と鶏肉の瀬戸内さっぱり煮

「鶏むね肉は

市販のチキンサラダ」

- ☆大根だけコンソメで煮て、ほぐしたチキンとあえてもおいしい！

オールスターたんたんどん

「調味料を焼肉のタレにする」

- ☆豚ひき肉とエリンギ、コーン、葉物野菜をタレでいため、すりごまを入れたら完成！

田中栄養士より

「私は、おと姫トマトソースとゼリーを、家で子どもたちと作りました。おと姫トマトソースは、ゆでただけの野菜がとてもおいしく、食べやすくなり、家族に大人気でした。一緒に作ると大変ですが、食べる時も楽しい時間が過ごせると思います。」ぜひ、どれか作ってみてください。

