



給食だより 11月号

令和4年11月1日
渋谷区立西原小学校
校長 曾我 泉
栄養士 高樋 翠

11月24日は和食の日 ~箸使いのマナー~

箸使いは、和食の基本です。下の図のような間違っただけの使い方をしていないか確認してみましょう。

<p>刺し箸</p> <p>料理に箸を突き刺して食べること。</p>	<p>ねぶり箸</p> <p>箸についたものをなめること。</p>	<p>渡し箸</p> <p>食事中に食器の上に箸を渡して置くこと。</p>
<p>寄せ箸</p> <p>遠くにある食器を箸で引き寄せること。</p>	<p>探り箸</p> <p>食器の中を探るように箸でかき混ぜること。</p>	<p>たたき箸</p> <p>食器を箸でたたくこと。</p>

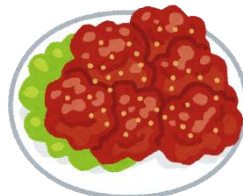
給食レシピ ヤンニョムチキン

◇材料 (5人分)

下味	・鶏もも肉	1枚 (約250g)
	・酒	大さじ1
	・しょうゆ	小さじ1
	・しょうが	少々
	・片栗粉	大さじ5
A	・揚げ油	揚げられる量
	・油	小さじ1
	・砂糖	大さじ1
	・コチュジャン	小さじ1弱
	・みりん	小さじ2
	・トマトケチャップ	大さじ3
	・しょうゆ	小さじ1
・鶏がらスープ	適量	

◇作り方

- ①Aを合わせて加熱し、タレを作る。(煮詰めて固くなった場合は、鶏がらスープを加える。)
- ②鶏肉はそぎ切りにし、下味をつける。
- ③②に片栗粉をつけ、170~180℃の油で揚げる。
- ④③に①のタレを絡ませる。



タレのみを作り、市販のから揚げにかけるとお手軽です。