



# 給食だより 11月号

令和5年10月31日

渋谷区立西原小学校

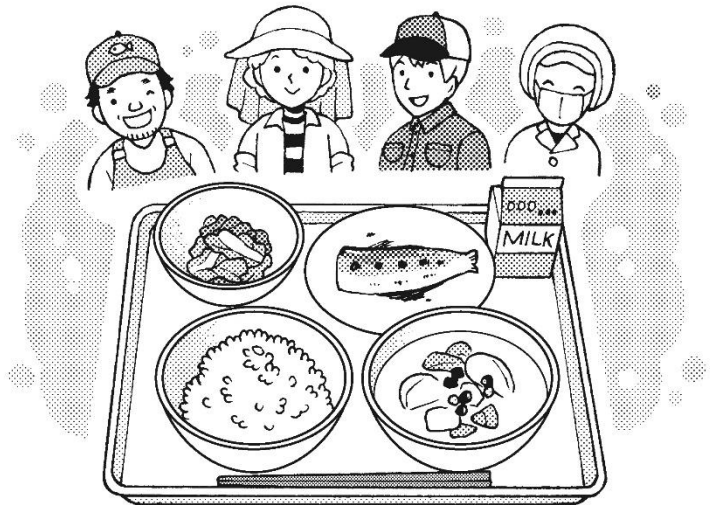
校長 曾我 泉

栄養士 高樋 翠

## 給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、  
多くの人がかかわっています。魚をとったり、  
牛や豚などを育てたり、米や野菜をつ  
くったりする人、食べ物を運んだり売った  
りする人、給食の献立を考える人、献立を  
もとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦勞や努力に支えられ  
て、わたしたちは、給食を食べることがで  
きます。



©少年写真新聞社2023

## 給食レシピ カリカリ油揚げのおひたし

### ◇材料 (5人分)

- 油揚げ 1枚 (25g)
- もやし 1袋 (200g)
- 小松菜 2茎 (100g)

- A
- しょうゆ 大さじ1
  - 砂糖 小さじ1
  - 赤みそ 小さじ2
  - 酢 小さじ1
  - かつお節 少々

### ◇作り方

- ①Aを合わせて加熱し、タレを作る。
- ②油揚げはせん切りにし、オーブンやフライパンでカリカリになるまで焼く。
- ③小松菜は3cm幅にし、もやしと一緒にゆでて冷やす。
- ④①、③、かつお節を合わせる。
- ⑤④を器に盛り、②をのせる。

