

給食だより



あいさつをしよう



日々の生活の中であいさつは、人同士の関係を豊かにしてくれます。食べる前の「いただきます」、



食べ終わった後の「ごちそうさま」は、生きものの命をいただいて自分の命をつなげることへの感謝、



食事が食卓にのぼるまでに関わってくれた人への感謝が込められています。気持ちよくあいさつが



できれば、食事中的笑顔も増えるでしょう。



『アスパラごはん』



★材料

- 米・・・カップ3
- 水・・・カップ3
- 酒・・・少々
- 塩・・・少々
- 昆布・・・10cm角 1枚
- アスパラガス・・・6本
- しょうゆ・・・大さじ2
- かつお節・・・20g
- オリーブオイル・・・大さじ1/2

★作り方

- ①米はといて、水、酒、塩、昆布を加えて炊く。
- ②アスパラガスはさっと茹でて、長さ1cmに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②とかつお節、しょうゆを加え、炒め合わせる。
- ④炊き上がったご飯に③を混ぜる。