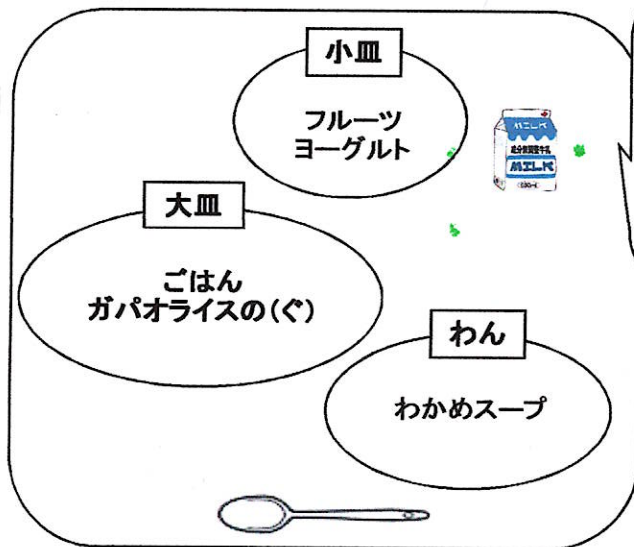


ランチタイムだより



【今日のもりつけ】

トイレの後、給食を食べる前には必ず手を洗いましょう。



もりつけの見本と同じように、食器を置いてみよう。食事のマナーは、食器のセットからはじまるよ。給食は頭で考えながら、心でも食べて下さいね。



担任の先生へ
食器の置き方は、このランチタイムだよりの通りに置いて下さい。食器の置き方も大切な食事マナーのひとつになります。



今日のこんだて
10月5日(水)

(主食と主菜)ごはん+ガパオライスの具 (副菜)わかめスープ
(デザート)フルーツヨーグルト 牛乳

今日は、タイ料理の「ガパオライス」です。日本語にすると、「バジル炒めごはん」という意味だそうです。とり肉やぶた肉を野菜といっしょに炒めて、ナンプラーやオイスターソースで味つけします。ナンプラーは、タイでよく使われる「しょうゆ」のようなもので、「カタクチイワシ」というお魚から作られる調味料です。今では、スーパーにも売っていますね。

また本場のタイでは、「ホーリーバジル」という種類が使われます。フルーティーな香りがする葉っぱですが、日本では手に入らないため、かわりに「スイートバジル」を使うことが多いです。「スイートバジル」は、ピザなどのっている香りのよいハーブです。

タイでは、いろんな屋台が出ていて、食べ歩きが楽しいそうですよ。日本からも近いので、いつか行ってみたい国のひとつです♪

☆ごはんの上にガパオの具をのせて、まぜながら食べてください。