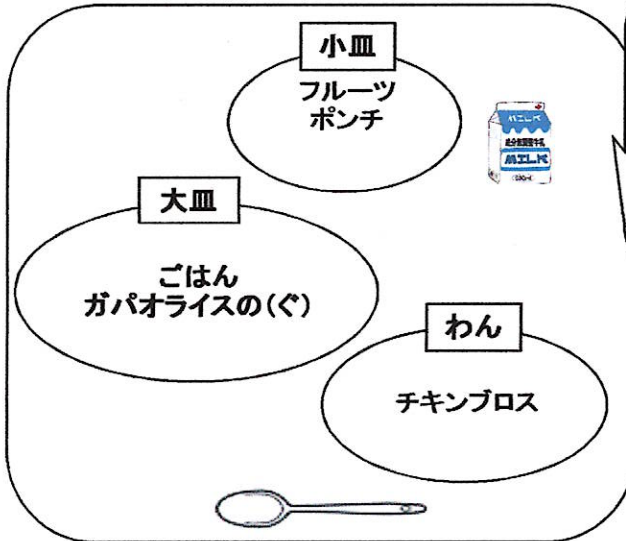


ランチタイムだより



【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
11月28日(月)

(主食と主菜)ごはん+ガパオライスの具 (副菜)チキンブロス
(デザート)フルーツポンチ 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。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、ピザなどのついている、おなじみの香りのよいハーブです。

タイには屋台がたくさんあり、ガパオのほかにも、焼きそばやチャーハンなど、いろんな料理が安く食べられます。同じアジアの国ですので、旅行してみたいですね♪

☆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。