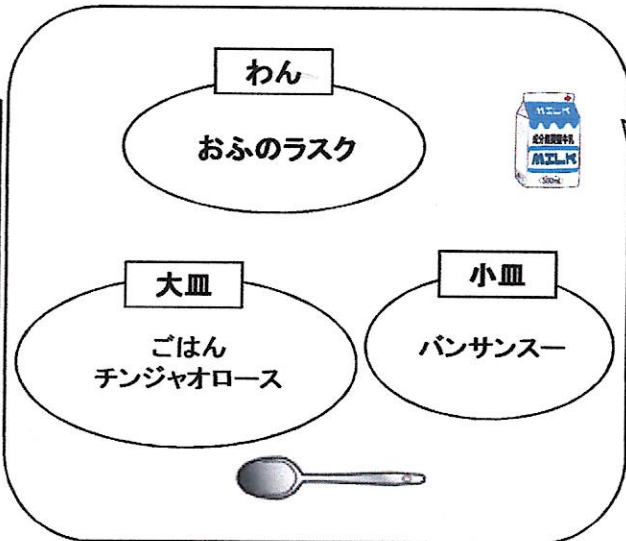


# ランチタイムだより



## 【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。

きょう こんだて  
今日の献立  
2月15日(水)

しゅじょく しゅさい  
(主食)ごはん (主菜)チンジャオロース  
ふくさい  
(副菜)パンサンスー (デザート)おふのラスク ぎゅうにゅう 牛乳

きょう ちゅうかりょうり  
今日は、中華料理の「チンジャオロース」です。

「チンジャオ」とはピーマンのこと、そして「ロース」は肉の細切りという意味です。  
つまり合わせると、「ピーマンと肉の細切りいため」という意味です。  
中国の四川というところの料理ですが、人気メニューだからか、中国ではピーマンの嫌いな人がいないそうです。日本ではよくタケノコを入れますが、中国では入れないそうですよ。  
中華料理のお店では、まずお肉に卵やかたくり粉をまぶし、やわらかくしておきます。  
そして何より、中華なべと強い火力のおかげで、ピーマンはシャキシャキに仕上がります。  
また、いつも人気の「おふのラスク」は、おうちでも簡単に作れるレシピです。  
おふ・バター・さとうは、ぜんぶ同じ量で用意して、とかしバター・さとう・シナモン少しを混ぜます。あとは、おふにまぶしてオープンやトースターで焼くだけで、おいしく作れます☆