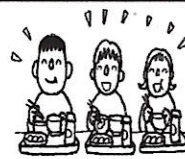
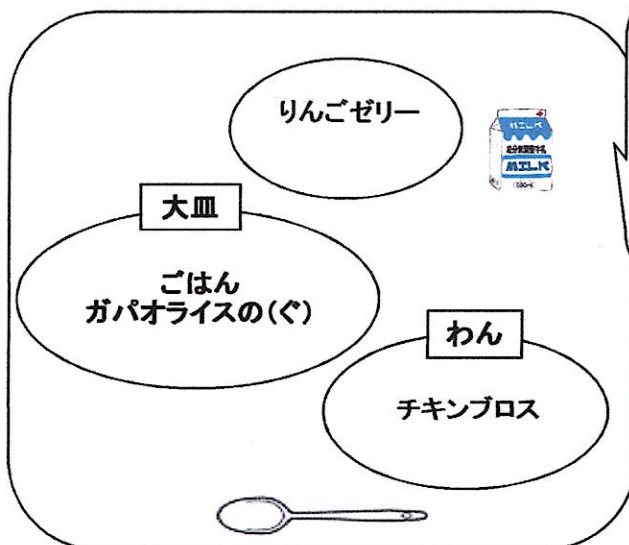


# ランチタイムだより



## 【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  
今日のこんだて  
2月22日(水)

しゅしよく しゅさい はん  
(主食と主菜)ごはん+ガパオライスの(ぐ) (副菜)チキンブロス  
(デザート)りんごゼリー ぎゅうにゅう 牛乳

きょう りょうり にほんご いた はん いみ  
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、タイでよくつかわれる「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。

ほんば しゅるい つか かお  
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。

やたい りょうり  
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、いろいろな料理が安く食べられます。タイ料理は、甘さ・しょっぱさ・辛さ・酸っぱさがすべて入っているそうです☆

はん うえ ぐ た  
☆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。