



おうちの人と  
いっしょに  
読みましょう

朝晩はかなり冷え込むようになってきました。ふとんから出にくくなることも多そうですが、時間に余裕をもって朝ごはんを食べることが、体調を整えるために大切な習慣です。冬の訪れに供え、1日3食バランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう！

## 親子で作ってみよう！給食人気メニュー

【11月の献立より】

### ハンサンスー



<材料> 4人分

ハム 20g

春雨 10g

●いいたまご

卵 1/2個

砂糖 少々

塩 少々

油 少々

きゅうり 70g

にんじん 40g

いりごま 10g

●調味料(ドレッシング)

砂糖 小さじ2

うすくちしょうゆ 小さじ3

酢 小さじ3

ごま油 少々

<作り方>

- ① 材料を切る。(きゅうりとにんじんは細切り、ハムは短冊切り)
- ② きゅうりとにんじん、春雨をゆで、水出し、水気をしぼる。
- ③ ハムをいためる。
- ④ いいたまごを作る。
- ⑤ 調味料をすべてまぜ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ②～⑤の材料と調味料をすべてまぜる。
- ⑦ いりごまをふり、まぜて完成。



給食で大人気のサラダです。材料はすべてそろわなくても、おうちにあるもので代用してもいいですね。

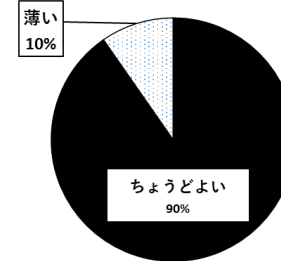
## <保護者の皆様へ> 給食試食会お世話になりました!

10月28日(土)は、給食試食会でした。たくさんのご参加ありがとうございました。保護者の皆様のおかげで準備・片付けもスムーズにできました。子どもたちもいつもとは違う雰囲気の中で食べる給食は特別においしかったと思います。アンケート結果をもとに、よりよい給食作りを目指します。

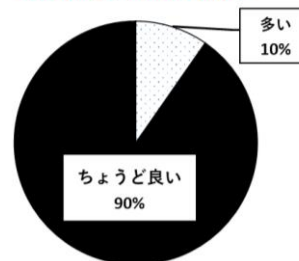


## <アンケート結果>

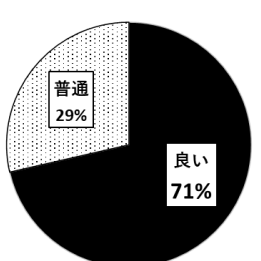
味付けはいかがでしたか?



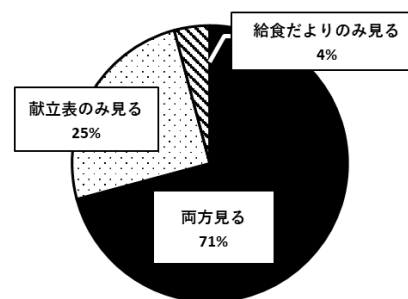
給食の量はいかがでしたか?



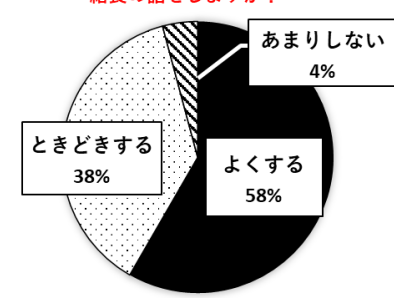
献立内容はいかがでしたか?



献立表や給食だよりを見られていますか?



ご家庭でお子さんと給食の話をしますか?



～コメント～\*一部

- ・子どもたちの様子が分かって良かったです。楽しい時間でした。
- ・普段食べない食べ物を食べることができて良かったです。
- ・家でも「まごわやさしい」を心がけてみようと思います。