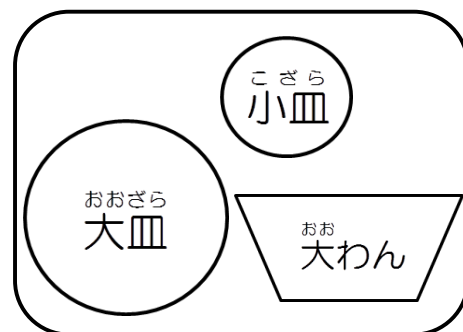


★^{しょく}食の^{まめちしき}豆知識～さくらの^{まな}学び舎～

^{しょっき} 食器	^{きょう} 今日の ^{こんだて} 献立	^{はいぜんきぐ} 配膳器具
^{おおざら} 大皿	^{にいがたけんさん} 新潟県産こしひかり	しゃもじ
	^{ぶたにく} 豚肉のごまみそあえ	トング
^{こざら} 小皿	^{たまごいり} たまご入り ^{ちくさ} 千草おひたし	トング
^{おお} 大わん	わかめスープ	おたま

<^{しょっき}食器の^お置き方>



^{ちくさ}千草おひたしの「千草」には「いろいろな」という意味があります。
^{なまえ}名前の通り、^といろいろな^{しょくざい}食材が使われているおひたしです。
 今日^{きょう}は^{たまご}たまご、^{あぶらあ}油揚げ、^{にんじん}にんじん、^{しらたき}しらたき、^{こまつな}小松菜、
 キャベツの^{しゅるい}6種類の^{しょくざい}食材が入っています。
 いりたまごがぽろぽろして^た食べづらいかもしれませんが、
 スプーンもつけているので、^{じょうず}上手に^た食べてください。

給食室の様子

^{いた}炒め物は^{もの}野菜から^{すいぶん}水分がたくさん出で
 びちゃちゃってしまうので、
^{さき}先に^{やさい}野菜だけ^{いた}炒めて^{すいぶん}水分を^き切り、
^{にく}肉と^{いた}炒め^あ合わせました。



てこの^{げんり}原理をうまく^{つか}使うことで
^{たいりょう}大量の^{やさい}野菜も^{じょうず}上手に
^{いた}炒めることができます。

