

しよくじ かんしゃ わす 食事への感謝を忘れずに！

わたしたちが食べている食べ物は、みんな生きていた物
です。さらに食べ物を育ててくれた人、料理をつくっている人
などへ感謝の気持ちを込めて食事の前後にあいさつをします。



まいかい 毎回 「いただきます」「ごちそうさま」をいう習慣をつけましょう。

「給食レシピ」を紹介します！

【献立名】

すろっぼ



【材料】（4人分）

大根……………200g
人参……………50g
ささがきごぼう…40g
油揚げ ……30g
いりごま……………3g
濃口しょうゆ…………24g
みりん……………3g
酢……………4g
砂糖……………16g
サラダ油……………適量
ごま油……………適量

【作り方】

- ① 大根は細めの拍子木切り、人参は太めの千切りに切る。
- ② 油揚げは細めの短冊に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、野菜を炒める。野菜がしんなりしてきたら油揚げを入れさらに炒める。
- ④ ③に調味料を入れる。
- ⑤ 野菜に味がしみ込んだら、いりごまを入れる。
- ⑥ 仕上げにごま油を回し入れる。

「すろっぼ」とは？

わかやましなんぶ けみぬのびきちいき だいこん にんじん さんち
和歌山市南部の毛見・布引地域は、大根・人参の産地です。

「すろっぼ」という名は、大根・人参を千六本に突いた料理なので、「せんろっぼん」がなまって、「すろっぼ」と呼ばれるようになったそうです。

