

# 三小タイムズ

## 第65号

令和2年8月28日発行 校長 辻 久恵

### 給食室探検 ~調理編~

山坂達者飯ができるまで



さつまいもは四角く  
カットし油で揚げま  
す



調味料を合わせ加熱  
したれを揚げた具に  
絡ませます

とても暑い給食室で、心を込めて給食を作ってく  
さっている給食調理員さん  
に感謝の気持ちで一杯です。

世界の料理や日本の郷土  
料理、季節感のある料理に  
加え、今回ご紹介したよう  
に噛む力をつける料理にも  
取り組んでいます。

常に子どものことを第一  
に考えてくださっている給  
食室の皆さんを誇りに思っ  
ています。



雑魚を油で揚げま  
す



大豆は柔らかくなるまで茹でてから  
でんぷんをからませて油で揚げます



ご飯をたきます



揚げた具材といんげんを混  
ぜて完成です

#### 調理のポイント

山坂達者飯は、それぞれの  
食材を別々に調理し、最後  
に混ぜ合わせます。あごを  
鍛えるために考えられた  
料理なので、歯ごたえをし  
っかり残すように調理し  
ました



いんげんはカット  
して茹でます

