

にんじゃ ひきゅうしょく  
『忍者の日給食』の

はなし

※この資料に音声は  
入っていません。



がっ にち  
2月22日は

『にん(2)にん(2)にん(2)』で

にんじゃ ひ  
忍者の日 です。

い が いがりゅうにんじゃ さと ゆうめい  
伊賀は、伊賀流忍者の里で有名です。

きょう にんじゃ  
今日は「忍者」に

こんだて  
ちなんだ献立です!



しょうかい  
紹介します!

にんじゃくろまい

# 忍者黒米ごはん

いろ くろ た もの ひと げんき こうか  
色の黒い食べ物は、人を元気にする効果があると

いわれていて、にんじゃ くろまい くろまめ た  
いわれていて、忍者も黒米や黒豆を食べていたそう

です。

きゅうしょく い が まい い が さんくろまい  
給食では、伊賀米コシヒカリと伊賀産黒米をブレ

た  
ンドし、炊きます。

にんじゃくろまい  
忍者黒米ごはん

くろまい  
黒米



た まえ  
炊く前



た  
炊きあがり



くろまい ごめ  
黒米は、もち米です。もちもちでおいしいですよ!

# うずらがくれの<sup>とり</sup>鶏つくね

「うずらがくれの<sup>じゅつ</sup>術」とは、うずらのようにうつぶせに  
<sup>まる</sup>丸まってかくれる<sup>じゅつ</sup>術です。うずら<sup>たまご</sup>卵を<sup>た</sup>食べると「う  
<sup>じゅつ</sup>ずらがくれの術」がうまくなるといわれていました。

<sup>きゅうしょく</sup>給食では、うずら<sup>たまご</sup>卵を<sup>とり</sup>鶏つくねに  
かくし、オーブンで<sup>や</sup>焼き<sup>あ</sup>上げます。



とり  
うずらがくれの鶏つくね

つく  
ようす  
作っている様子



# 木の葉がくれのみそ汁

「木の葉がくれの術」とは、忍者が木の葉や落ち葉

などで、身をかくす術です。

給食では、小松菜や白菜、わかめを

木の葉に見立てたみそ汁を作ります。



# こはしる 木の葉がくれのみそ汁

うん しゅりけん かたち  
運がよければ、手裏剣の形をしたにんじんが

はい  
入っています。



あじ  
味わっていただきますしょう。



おわり