



# 給食だより 11月号

令和3年11月  
 和歌山盲学校

あき ふか 秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は  
 にち きんろうかんしゃ ひ 23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわ  
 っている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろい  
 ろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たち  
 への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

わかやまけんさん しょくざい くじらにく にく  
**和歌山県産の食材(鯨肉・イノシシ肉・みかん)が**

きゅうしょく とうじょう  
**給食に登場します！**

わかやまけん  
 和歌山県からいただきました。

か すい 24日(水) 「鯨肉の竜田揚げ」

にち きん 26日(金) 「ジビエミンチ(イノシシ肉)のカレーライス」

「みかん」



しゅうかくりょう  
**収穫量は**

わかやまけん にほんいち  
**和歌山県が日本一！**

みかんには、ビタミンCやβ-クリプトキサンチン、

しょくもつせんい 食物繊維などがたくさん含まれています。1個あたり

やく 約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2~3個

た ひつよう 食べれば必要なビタミンC量がとれます。

# 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。

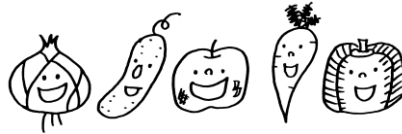


まいかい 毎回 「いただきます」「ごちそうさま」をいう習慣をつけましょう。

## 「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。

