



給食だより 9月号

令和3年9月
和歌山盲学校

なつやす お がつ はい あつ ひ つづ
夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていま
す。なつ あつ えいきょう たいちよう ころ
夏の暑さの影響で体調をくずしやすい頃です。

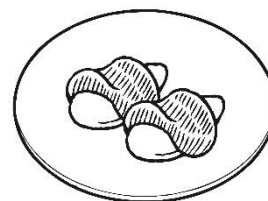
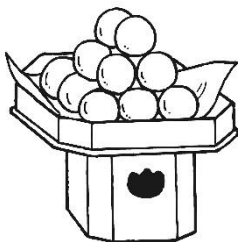
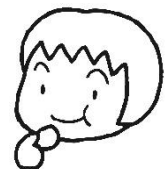
はやね はやお にち しょく せいかつ
早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食きちんととって生活リズム
をととのえ、きそくただ がっこうせいかつ おく ころ
規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。



きゅうれき がつ にち じゅうごや むかし つき
旧暦の8月15日を十五夜とって、昔から月を
み ふうしゅう ひ つきみ
見る風習がありました。この日はすすきや月見だ
んご、さといもなどをそな
供えます。またきゅうれき がつ
旧暦の9月13
日にち じゅうさんや おな ころ
日を十三夜とって同じようにお供えものをして、
つき
月をながめます。



つきみ
月見だんご ところかわれば

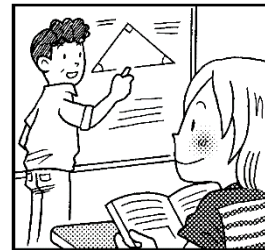
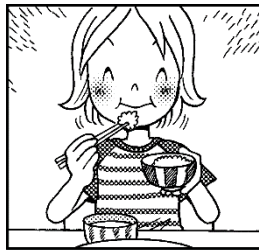
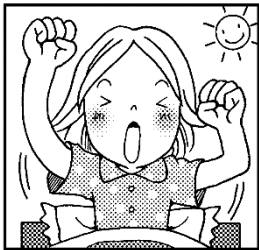


いっぱんてき まる かたち こ
一般的に、丸い形のだんごを15個
(または13個)かさ ころ
重ねて供えます。

かんさいちいき み た
関西地域ではさといもに見立てた
だんご(あんこつき)をそな
供えます。

はやねはやお あさ げんき がっこうせいかつ 早寝早起き朝ごはんで、元気に学校生活を

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをし
たりしていませんか？しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、
運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って生活リズムをととのえることが
大切です。もう一度、毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできる
ように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



「給食レシピ」を紹介します！

【献立名】

鶏肉の甘酢漬け

【材料】

鶏むね肉……………1枚
(約240g)
塩・こしょう……………少々
かたくり粉……………適量
揚げ油
(甘酢)
濃口しょうゆ……………18g
砂糖……………17g
酢……………10g
水……………80g

【作り方】

- ① 鶏むね肉を8切れ(1切れ約30g)にそぎ切りする。
- ② ①に塩・こしょうをふり、かたくり粉をまぶす。
- ③ ②を約170℃の油で約8分間揚げる。
- ④ 甘酢の材料を合わせひと煮立ちさせる。
- ⑤ 揚げた鶏肉に甘酢をかけなじませる。(鶏肉に味が入るよう、しばらく漬けた方がおいしいです。)

給食では
1人2切れです。

