



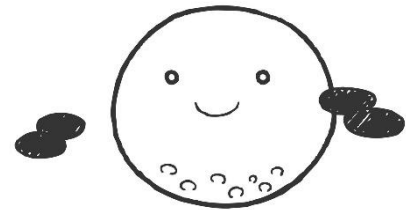
給食だより 9月号

令和4年9月
和歌山盲学校

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっています。

早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

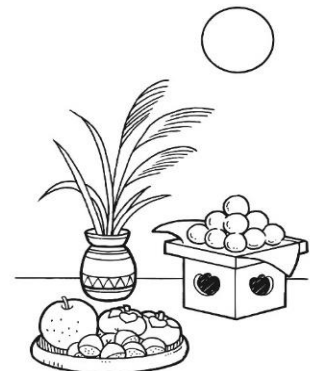
**Q. お月見でお供えするのは
どんなもの？**



A

旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ十五夜と十三夜といわれています。お月見にはすすきやだんごが供えられます。また十五夜にはさといも、十三夜には豆が供えられることから、それぞれ「芋名月」「豆名月」ともいわれています。だんごは丸い形のもののほか、関西などでは先がとがった形のだんごを供えます。このほか、くりやかき、なしなど、秋の収穫物も供えられています。

給食では、お月見献立として9日（金）に「うさぎ型ハンバーグ」「さといものみそ汁」「お月見ゼリー」が出ます。お楽しみに！



せいかつ 生活リズム

ちようしょく かた みなお ～朝食のとり方を見直そう～

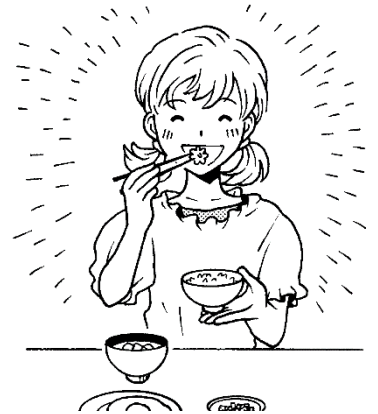
みなさんはちようしょくをきちんと食べていますか？

あさ 朝ごはんは、えいよう ほきゆう 栄養を補給するだけではありません。

た もの 食べ物のおいを感じる、かん で た 食べる、い 胃に

た もの おく 食べ物が送られるなどのいちれん どうさ からだ め ざ 一連の動作で体が目覚めます。

ちようしょく ひつようせい し 朝食の必要性を知り、まいにち た 毎日きちんと食べましょう。



「給食レシピ」を紹介します！

【献立名】

カミカミサラダ

【材料】（4人分）

キャベツ……………200g
ソフトさきいか……30g
にんじん……………60g
ホールコーン………40g
（ドレッシング）
マヨネーズ…………40g
酢……………2g
塩……………少々
こしょう……………少々

【作り方】

- ① キャベツは1cm幅のあらい千切りにする。
- ② ソフトさきいかは食べやすい長さに切る。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ キャベツ・にんじん・ホールコーンをボイルし冷まし、水気を切っておく。（よく水分を絞っておいた方がおいしいです。）
- ⑤ ④にソフトさきいかとドレッシングを混ぜ合わせる。

※ソフトさきいかは、給食では加熱していますが、ご家庭では加熱なしで大丈夫です。

※マヨネーズは、給食では卵不使用のものを使用しています。



が 6月に「かみかみこんだて」としてきゆうしょく で給食に出
ました。

レシピをおし ほ 教えて欲しいと希望が多かったので

こんかいしようかい
今回紹介します。



はーくん

くち かい
1口30回

よくかんで

た
食べましょう！