



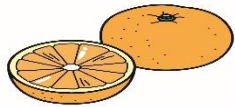
給食だより



令和4年 11月
みくまの支援学校

秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。今月は、23日に勤労感謝の日があります。給食は、給食員さん、農業・漁業・畜産業に関わっている人たち、食材を運んでくれる業者さんなど、たくさんの人たちに支えられてみんなの元に届けられています。感謝の気持ちをもって給食を頂きましょう。

11月22日は和歌山県の



ふるさと誕生日です！！

明治4年(1871年)、11月22日に和歌山・田辺・新宮の3つの県がひとつになって現在の和歌山県が誕生したことにちなみ、平成元年(1989年)に11月22日を「ふるさと誕生日」と決めました。ふるさと誕生日は、県民が郷土について理解と関心を深め、ふるさとを愛する心を育み、自信と誇りをもって、より豊かな郷土を築き上げることを期する日となっています。

今年、現在の和歌山県が誕生して151年目の年です。給食では、この日を記念して、県内でとれた食材を取り入れた献立を実施します。「和歌山県にはこんなおいしい食材がたくさんあるんだな～」と、給食を通じて、和歌山県の魅力を児童生徒に伝えていきたいと考えています。





11/22 献立

- ・ごはん
- ・さばの味噌煮
- ・きゅうりの梅和え
- ・里芋のすまし汁
- ・みかん

わかやまけんさん、こめ、うめぼし、みかんを使用しています！！
わかやまけんでは、他にもたくさんの野菜や果物が生産されています。味わって食べて下さいね！



むし歯や歯周病など、口の中に病気になる、と、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。
11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

<p>よくかんで食べよう</p> 	<p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p> 	<p>甘い物はとり過ぎないようにしよう</p> 	<p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p> 	<p>食べた後は歯をみがこう</p> 
--	---	---	--	--



おすすめレシピ

☆ささみのレモン揚げ

ざいりょう ひとりぶん
材料 (一人分)

- とりささみ 75g
- さけ酒 適量
- しお塩 適量
- かたくりこ片栗粉 適量
- あぶら油 適量
- ☆レモン果汁 小さじ1/2
- こいくちしょうゆ 小さじ1
- ☆濃口醤油 小さじ1
- さとう☆砂糖 小さじ1
- みず☆水 小さじ1/2

作り方

1. ささみに酒・塩をふっておく
2. 片栗粉をまぶし、油で揚げる
3. ☆の調味料を合わせる
4. 3に2を加えてからめる

このレシピは、みんなに大人気で、残食量も少なく、おかわりの声もたくさん聞きました。食材や調味料の高騰が続いており、安くおいしい料理はないかなと思い、考えたレシピです。節約レシピなので、ご家庭でも作ってみてください。酸味が苦手な場合は、レモン果汁の量を調整して下さい。

