

8・9月のこんだてだより



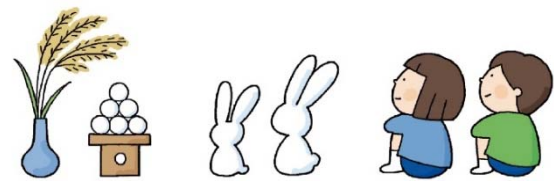
夏休みも終わり、2学期がはじまりましたが、まだまだ暑い日が続いています。暑い中でも元気に過ごすために、規則正しい生活とバランスのとれた食事と体調を整えましょう。

行事食の紹介

お月見献立

今年の十五夜は9月17日です。

旧暦の8月15日の夜を十五夜といいます。その夜の月は「中秋の名月」と呼ばれ、1年の中で一番美しいと言われます。十五夜には、すすきを飾り、月に見立てたお団子や里芋などをお供えて、月を眺めて楽しむ習慣があります。給食では、秋なすのみそ汁やみたらしあんが入った月見団子をとり入れます。



アフリカの
北西部

今月の味めぐりは**モロッコ**です!

★スパイシーチキン★

モロッコでは、主菜として牛肉や羊肉がよく使われるそうです。いろいろな香辛料を使うこともモロッコ料理の特徴のひとつです。今回給食では、鶏肉を使い、ガラムマサラ、オレガノなどのスパイスで味付けをします。

★モロッカンサラダ★

刻んだ野菜をオリーブ油やレモン果汁などで作ったドレッシングで食べる、モロッコでは定番のサラダです。給食では、トマト、きゅうり、玉ねぎ、キャベツを使い、給食センターでドレッシングを作ります。

★ハリラスープ★

モロッコでは、日本のみそ汁のように親しまれている料理のひとつです。豆や野菜をたっぷり使ったやさしい味のスープです。給食では、ひよこ豆、セロリ、玉ねぎなどを入れて、タイムを少し加えたコンソメスープを作ります。



生活のリズムを整えよう!

規則正しい生活



栄養バランスのよい食事



しっかり睡眠



こまめな水分補給



Let's cook!

★レモンじょうゆチキン★

【材料(4人分)】

- ・鶏むね肉切り身(50g):4こ
- ・塩、こしょう:少々
- ・片栗粉:適量
- ・揚げ油
- ・レモン果汁:大さじ1
- ・しょうゆ:小さじ2
- ・砂糖:小さじ2
- ・みりん:小さじ2

A

【作り方】

- ① 鶏肉は、1切れ50gくらいの大きさに切り、塩こしょうを振って下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ Aを合わせて火にかけ、タレをつくる。
- ④ 揚げた鶏肉に③をかける。

