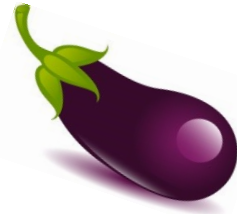




# 9月給食だより



平成29年 三重県立盲学校

こよみの上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れがでて、体調をくずしやすい時期でもあります。夏休みで乱れがちだった生活をもう一度見直し、規則正しい生活リズムで食事もしっかり食べましょう。

今月は体育祭もあります。元気に2学期をスタートさせましょう。

## 今月の目標 **食事と運動について考えよう！**

◎丈夫な体を作るためには、食事と運動が大切です。

### 規則正しい食事

朝・昼・夕の1日3回の食事をしっかり食べましょう。規則正しい食事のリズムは、体調を整えてくれます。

### 適度な運動習慣

運動といっても激しい動きだけではありません。毎日の生活の中で少しずつ体を動かし、適度な運動習慣をつけましょう。



食事と運動、どちらが欠けても丈夫な体は作られません。しっかり食べて体を動かす。2つのバランスが重要です！



## 9月の献立よりレシピ紹介

### <鶏のマスタード焼き>2人分

- |           |      |                        |
|-----------|------|------------------------|
| ・鶏もも肉     | 160g | ①鶏もも肉に塩、こしょうをすり込む。     |
| ・塩、こしょう   | 少々   | ②マスタード、はちみつ、しょうゆを合わせる。 |
| ・粒入りマスタード | 小さじ2 | ③鶏もも肉を②のタレにからめる。       |
| ・はちみつ     | 小さじ1 | ④フライパンやオーブンで焼く。        |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ2 |                        |

(※甘めの味付けなので、お好みでマスタードやしょうゆの量を増やしてね。)

### <みえ地物一番給食の日>

☆9月14日(木)は名張・伊賀メニューです。

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さいら(さんまの開き干し)
- ・名張牛汁
- ・青菜のあえもの
- ・でっちょうかん



1学期最後の給食はセレクトメニューでした。  
ソースカツ丼とエビ天丼、どちらもボリューム  
があって美味しい！というお声をたくさん頂きました。

エビ天丼



ソースカツ丼



給食室では個別の質問や相談も受けております。  
レシピのことや食事のこと、その他の相談、ちょっとした質問でもOKです。  
いつでも事務室・道治(どうじ)までお声かけ下さい♪