



9月給食たより

東京都立七生特別支援学校長
校長 黒澤 一慶

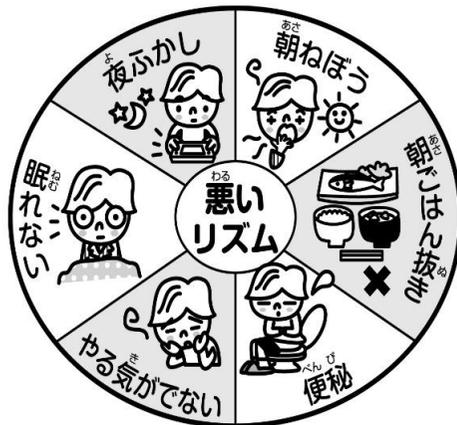
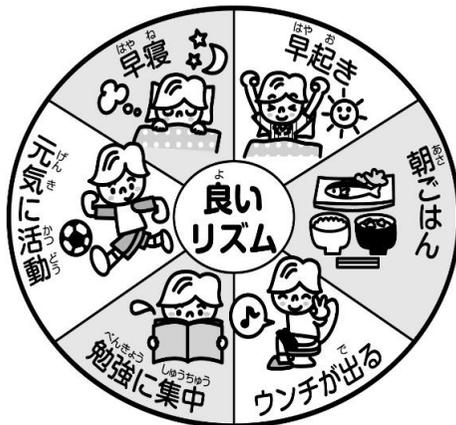
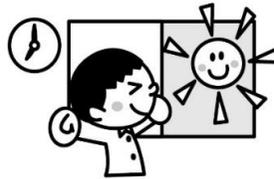
生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。

朝起きられなかったり、体がだるい人はいませんか？
学校で元気に過ごせるよう、次のことに気を付けて生活しましょう。

- ①朝起きたら、太陽の光をあびる
- ②朝ごはんをしっかりと食べて登校する
- ③夜は早めに寝る

毎日続けると、良い生活リズムに整ってきます。



9月の献立から料理を紹介

* かじきのポテト焼き *

【材料 5人分】

かじき 5切れ
白ワイン 小さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1
オリーブ油 小さじ1

【作り方】

- ①魚に調味料で下味をつける。
- ②じゃが芋はいちょう切り、水にさらし茹でるか蒸す。
- ③じゃが芋を熱いうちにマッシュする。温めた牛乳と調味料を加えなめらかにする。
- ④①の魚をオーブンで焼く。
- ⑤上に③のマッシュポテトを乗せもう一度焼く。
- ⑥色よく焼き上げ、中心温度を確認する。

じゃが芋 大1個
牛乳 大さじ2
ノンエッグマヨネーズ 大さじ2
塩 少々

しっとりしたマッシュポテトが乗ったポテト焼きは、子ども達に人気のある魚料理です。今回のレシピでは、大豆を主原料としたノンエッグマヨネーズを使っていますが、ご家庭にあるマヨネーズでも美味しくできます。

鮭や、たらなどの白身魚にも相性が良いので、ぜひお試しください。