



9月給食だより



東京都立七生特別支援学校

校長 黒澤 一慶



9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れをためないように、食事と睡眠をしっかりととりましょう。また、引き続きこまめな水分補給は心がけましょう。

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

給食では、さつまいもを使った【さつまいもご飯】を提供する予定です。また、里いもはみそ汁に入れて提供します！



2024年の十五夜は9月17日です。

※参考文献・引用・イラスト：雑誌 【学校給食 2024年8月号】、いらすとや

9月の献立から料理を紹介

白身魚の玉葱ソース



【材料 5人分】

- 白身魚 5切れ
- 食塩 少々
- 片栗粉 大さじ3杯
- 米粉or小麦粉 大さじ2杯
- 油 適量
- 米酢 大さじ1杯
- 砂糖 大さじ1杯半
- 濃口しょうゆ 大さじ1杯
- からし(粉) 少々
- 油 小さじ2杯
- 玉葱 小1/6個
- 水 大さじ1杯半

【作り方】

- ①魚に塩で下味し、衣をつける。
- ②①を少し多めの油で焼く
または揚げる
- ③米酢～水までの調味料を合わせる。からし(粉)は水で溶いておく
※からしは練りからしでもOK
その場合はチューブ5cm程。
- ④玉葱は細かくみじん切りにし
て③に加えて一緒に加熱する。
- ⑤焼いた魚に④のソースをかけ
て完成。

6月に実施した給食試食会で提供した『白身魚の玉葱ソース』です。御参加いただいた保護者の方々から御好評いただきましたので、今回掲載させて頂きました。白身魚だけでなく、鶏肉にも合うソースとなっています。玉葱の甘さと酢の酸味、からしの辛味がアクセントとなって食欲をそそる料理です。是非作ってみてください！

