

8・9月のこんだてだよ



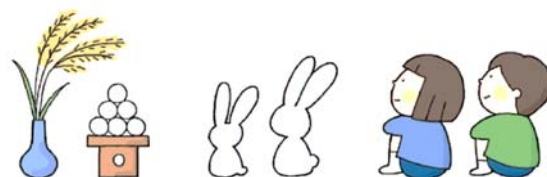
夏休みも終わり、2学期がはじまりましたが、まだまだ暑い日が続いています。暑い中でも元気に過ごすために、規則正しい生活とバランスのとれた食事で体調を整えましょう。

行事食の紹介

お月見献立

今年の十五夜は9月25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、里芋のみそ汁やみたらしあんが入った月見団子を取り入れます。



今月の味めぐりは**岡山県**です！

★デミカツ丼★

岡山県を代表するご当地料理の一つです。岡山市内の老舗カツ丼店の創業者が、東京の洋食店で味わったデミグラスソースに感動し、考案したのが始まりとされています。

ごはんの上に、千切りキャベツを敷いて、揚げたてのサクサクしたトンカツをのせ、特製デミグラスソースをたっぷりかけて食べるそうです。

給食では、揚げたトンカツに給食センター手作りのデミグラスソースをかけた「デミカツ丼の具」と千切りキャベツをイメージした「昆布和え」を提供します。ごはんの上のにせて食べましょう。

★ももゼリー★

岡山県は、「くだもの王国」として知られ、白桃やマスカット、ピオーネなど豊富なくだものが生産されています。特に白桃の生産が盛んです。

また、昔話の「桃太郎」が生まれた地としても有名です。

給食では、白桃の果肉が入った「ももゼリー」を提供します。



生活リズムを整えよう！

規則正しい生活

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
朝ごはんを食べることで脳・腸・体のスイッチが入ります。



栄養バランスのよい食

主食+主菜(魚や肉)+副菜(野菜)+汁物の
組み合わせにすると栄養のバランスがとれます。



しっかり睡眠

睡眠は体力回復に効果的です。
夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。



こまめな水分補給

のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。



Let's cook!



【材料(4人分)】

- | | |
|-----------|----------|
| ・鶏もも肉 | 200g |
| ・片栗粉 | 適量 |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・梨 | 1/4個 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・トマトケチャップ | 大さじ1 |
| ・赤ワイン | 小さじ1 |
| ・うすくちしょうゆ | 小さじ1 |
| ・水 | 大さじ1と1/2 |
| ・片栗粉 | 適量 |

鶏肉の梨ソースかけ



【作り方】

- ① 鶏肉は、一口大に切り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 梨はすりおろす。
- ③ ②とAを合わせ、煮立たせ、ソースを作る。
煮立ったら、片栗粉を水で溶き、ソースに回し入れ、とろみをつける。
- ④ 揚げた鶏肉にソースをかける。

