

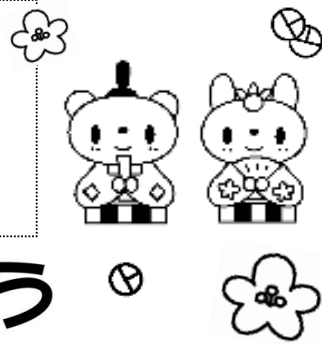
3月

給食たより

令和4年度 3月
沖縄県立美咲特別支援学校

【今月のテーマ】

・食生活を見直そう



給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

楽しく会食することができた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた

給食レシピ紹介

* 毎月給食だよりにて、学校給食のレシピを紹介します。ご家庭でも是非作ってみてください。

【今月のレシピ】 *2/8(水) 献立より

～魚のアーモンドソース～

材料(5名分:作りやすい量)

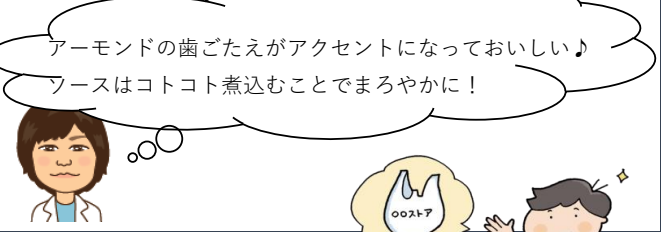
魚の切り身……………5枚
 塩……………1g
 酒……………15g(大さじ1)

☆ソース

にんにく……………1g
 しょうが……………1g
 油……………1.5g
 さとう……………7.5g(大さじ1/2)
 しょうゆ……………18g(大さじ1強)
 酢……………12.5g(大さじ1弱)
 水……………18g(大さじ1強)
 片栗粉……………10g
 ローストアーモンド…20g

作り方

- ①アーモンドをビニールにいれて砕き、フライパンでから煎りしておく。
- ②魚の切り身に塩と酒をまぶして、170℃に予熱したオーブンで10分焼く。
- ③ソース作り
 - ・にんにくとしょうがをみじん切りにし、油で炒める。
 - ・でん粉とアーモンド以外の調味料を入れて、弱火で30分コトコト煮込む。
- ④焼きあがった②の魚に③のソースをかけて、上から①のアーモンドをまぶしたら出来上がり!



ひなまつりの“色”

ひなまつりといえば、“桃”、“白”、“緑”。ひしもちの色です。それぞれの色には意味があり、桃色は「健康の祝い」、白色は「清浄の表し」、そして緑色は「もえる若草」をたとえているといわれています。色にも願いが込められているんですね。今年のデザートはひしもちをイメージしたゼリーです。

私たちの住む地球の事を考えてできることから

エコバッグをもとう!

