



もぐもぐつつしん

兵庫県立和田山特別支援学校 〒669-5252 兵庫県朝来市和田山町竹田1987-1
TEL 079-674-0214 FAX 079-674-0279 <http://www.hyogo-c.ed.jp/~wadayama-sn/>



今月の目標は「健康なからだをつくろう」です。

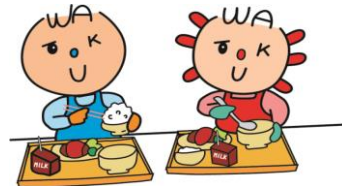
元気で丈夫な心と体をつくるためには、体を動かすだけでなく規則正しい生活習慣を身につけることも重要です。「よく食べ、よく動き、よく眠る」という『健康三原則』を心がけることが大切です。



『但農ウィーク給食』 & 『はばタン給食』を実施します！

10月は「ひょうご食育月間」です。

これにあわせて、但馬産・兵庫県産の食材をおいしく食べられる献立を提供します。



10月1日は但馬農業高校の生徒さんも来校されます。楽しみです。

*但農鶏と野菜のみそ和え(4人分)

鶏むね	200 g
しょうゆ	4 g
かたくり粉	20 g
かぼちゃ	160 g
なす	120 g
ピーマン	80 g
揚げ油	適量
みそ	12 g
みりん	4 g
砂糖	4 g
水	8 g

- ①Aの調味料でたれをつくる。
- ②鶏肉は一口大に切り、下味、片栗粉をつけ揚げる。
- ③野菜も一口大に切り、かぼちゃ、ピーマンはゆで、なすは素揚げにする。
- ④③を①で和える。



かぼちゃは固めに湯がいて、素揚げにしてもおいしいです♪

