

9月 給食だより

せん
線でつなこう!

あき 秋においしい魚が泳いでいます。
よ 読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

あき さかな
秋においしい魚

かん じ
漢字クイズ

カツオ

鯖

サンマ

鮭

イナダ

太刀魚

サケ

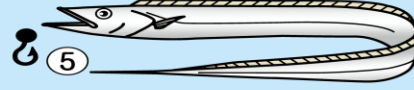
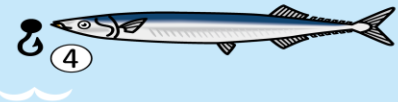
鱈

サバ

鰯

タチウオ

秋刀魚



減塩いいね! 週間

9月15日(月)~21日(日)

減塩レシピ紹介 ~春雨のカレー炒め~

〈材料 2人分〉

- ・春雨 10g
- ・キャベツ 50g
- ・にんじん 30g
- ・さやいんげん 10g
- ・大豆水煮 100g
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・油 小さじ1

〈作り方〉

- ① 春雨は1分ほどゆで、水気を切ってざく切りにする。
キャベツとにんじんは千切りに、いんげんは3cm幅に切る。
- ② カレー粉、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせておく。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、キャベツとにんじんを炒める。
いんげん、大豆を加えてさらに炒め、春雨、②を加えて調味する。

1人分の塩分相当量：0.4g



⑤一帯刀一太刀魚 ⑥一帯刀一太刀魚 ⑦一帯刀一太刀魚
⑧一帯刀一太刀魚 ⑨一帯刀一太刀魚 ⑩一帯刀一太刀魚

こたえ