



きゅうしよく 給食だより 3月号 がっこう

藤 支 発 532号
令和7年2月27日
大阪府立藤井寺支援学校
校 長 高 田 清 将

にっちゅう たいよう ひざ つよ あたた ひ すこ ふ います がくねん す ごす ひび
日中は太陽の日差しが強くなり、暖かい日が少しずつ増えてきました。今の学年で過ごす日々もあとわ
ずか、1年を締めくくる月になりました。

そつぎょう しんきゅう むか おも で のこ きゅうしよく なん
卒業、進級を迎えるみなさん、おめでとうございます。みなさんの思い出に残っている給食は何です
か？給食をはじめ、学校で楽しく過ごした時間が、これからのみなさんの人生を支えるよい思い出になっ
てくれればと願っています。

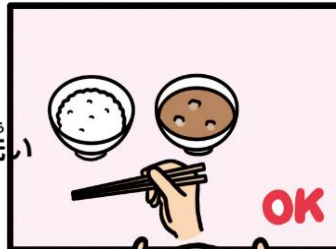
たの 楽しく 給食を食べることができたかな？

がっこう 学校で、みんなで楽しく給食を食べるためのマナーや食に関する様々なことを勉強しながら
給食を食べることができましたか。卒業、進級しても続けていきましょう。

じゅんび あとかたづ 準備と後片付け

はしの持ち方 箸の持ち方 食器の並べ方

よくかむ よくかむ



いえ 家の食事の準備や片付けのお手伝いなども積極的にやっていたらいいですね。

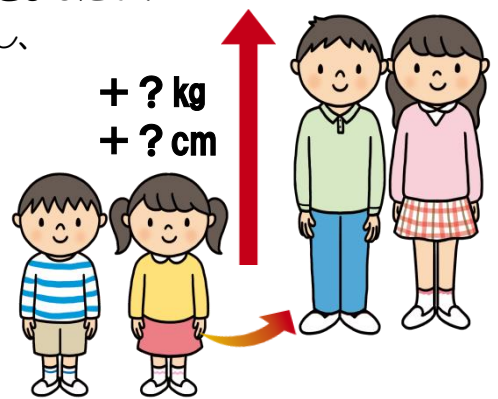


ねんかん せいちょう 1年間でどれだけ成長したかな？

家で学校でも、しっかり食べて、運動して、適度な睡眠をとることはできましたか？
体をつくるもとは、栄養バランスのとれた食事です。さらによく体を動かし、十分な睡眠をとることで体がぐんぐん育ちます。



卒業生は、小学部で6年間、中学部・高等部で3年間、その間にどれくらい身長や体重は増えましたか。
食べものは体をつくり、命を守る大切なものです。卒業してからも、食べることを大切に考えられる人でいてくださいね。



ふくしゅう ぼらんす しょくじ 復習！バランスのよい食事



食べ物は、体の中のはたらきによって、おもに3つのグループに分けられます。
各グループからかたよらないようバランスよく食べることで、じょうぶな体をつくることができます。
それぞれの食べ物が、体の中でどのようなはたらきをするのか、しっかり覚えて、食事に役立てていこうね。



バランスよく食べていても、どれも味付けが濃く、塩分をとりすぎてしまっている場合は、体によくありません。

「だし」のうま味や、「酢」の酸味などを上手につかって、塩分も減らしていけたらいいですね。

がつ こんだてしょうかい 3月の献立紹介

【わかごぼうのきんぴら】(3月14日の献立です)

若ごぼうは八尾市の特産品で、いつも食べているごぼうと違って、根から葉まですべてを食べることができます。2月上旬から4月上旬の間しか出荷されない、今が旬の野菜です。給食では、甘辛いきんぴらにしました。シャキシャキとした食感も楽しみながら食べてみてください。

ぎりょう ぶたりぶん 材料(2人分)

- わかごぼう・・・50g
- にんじん・・・25g
- すりごま・・・2g
- ごま油・・・2g
- 酒・・・2g
- 濃口しょうゆ・・・4g
- 砂糖・・・1g



つくりにかた 作り方

1. 若ごぼうは2~3cm幅に切り、下ゆでする。
2. にんじんはせん切りにする。
3. フライパンにごま油を引き、にんじん、わかごぼうをやわらかくなるまで炒める。
4. 酒、しょうゆ、みりん、砂糖で味付けする。
5. すりごまをふりかける。