9月 給食だより

令和5年度
大阪府立寝屋川支援学校

夏休みも終わり、2学期がはじまります。

まだまだ夏休み気分が抜けきれないと思いますが、早寝・早起きはもちろんのこと、

1日3食しっかり食べて規則正しい学校生活を送るようにしましょう。

バランスよく食べよう！

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

偏りなくとりましょう
3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。

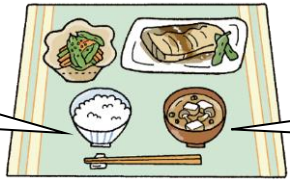
食器の並べ方について

みなさんは、食器の並べ方について知っていますか？

和食の場合、食器は **ご飯が左側、汁物が右側** に配膳します。

給食や食事時間に意識してみてくださいね！

ご飯は左側！



汁物は右側！

備えよう！ 防災

非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

◎非常時の食事について気を付けたいポイント

☆食べ慣れたものを備蓄しておく！

食べたことがないものを非常時に食べるのはなかなか食が進まないことも。

定期的に備蓄食を食べる習慣をつける等日頃から備蓄食を体験しておきましょう。

☆野菜不足によるビタミン・ミネラルの対策を！

非常時は生鮮食品である野菜の摂取が不足することが予想されます。

野菜不足は便秘や体調不良、病気につながるケースもあります。常温で保存のできる野菜ジュースや、乾燥野菜、ドライフルーツ、乾燥わかめ、焼きのりなどを用意しておきましょう！

今できることを考えてみてください。

防災・食べものクイズ

大きな災害が起きたときの準備として、食事に関する物を用意しておくことは大切なことです。次の問題に答えながら、防災について考えてみましょう。

Q1

食事に関する物で一番大切なのは、飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存するために、正しいのは次のうちどれでしょう？

① ふたを開けずに暗く涼しい所に置く。

② 太陽の光が当たる明るい所に置く。

③ 1回沸騰させた水を入れておく。

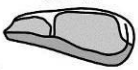
Q2

次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間（数ヵ月～数年）保存できる食べものはどれでしょう？（いくつでも）

①小麦粉

②ショートケーキ

③生肉



④缶詰

⑤レトルト食品

⑥梅干し

⑦卵

⑧切干大根

⑨乾燥ワカメ

⑩豆腐

Q3

防災グッズの中に1つだけおやつを入れるとしたら、次のうち、どれがよいでしょう？

①スナック菓子

②シュークリーム

③ようかん

Q4

ラップやアルミホイル、ポリ袋などがあると、水が使えなくても食べものにバイキンをつけずに使うことができます。下の2つを組み合わせて、どうやって使うか考えてみましょう。

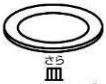
①

ラップ ＋

ごはん → （　　）

②

アルミホイル ＋



皿 → （　　）

③

ポリ袋 ＋

ストロー → （　　）

こたえ

Q1＝①（太陽の光が当たらない暗くて涼しい場所に保存する。沸騰させてしまうと塩素が飛んでバイキンが増えやすくなる。）　**Q2**＝①④⑤⑥⑧⑨（必ず「賞味期限」を確認すること。一度缶や袋を開けてしまったものは長く保存できないので注意。）　**Q3**＝③（ようかんは小豆と砂糖でできているので、脳への栄養やエネルギーがたくさん含まれている。シュークリームは長く保存できない。※大好きなおやつは楽しい気持ちになれるので、保存ができるなら①を選んでも間違いではない。）　**Q4**　①＝ラップで包んでおにぎりを作る（ごはんを手で触らずに作れてそのまま食べられる）②＝アルミホイルをお皿に巻いて使う（お皿を洗わなくて済む）③＝ポリ袋に飲み物を入れてストローで飲む（コップがなくても飲み物が飲める）※答えは一つだけとは限らない。

★献立の紹介★

きのこご飯

〈 材料 4人分 〉

＊米　400g　＊ぶなしめじ　50g　＊人参　80g

＊えのき茸　20g

☆だし昆布　1枚　☆酒　小さじ2　☆塩　少々

☆淡口醤油　大さじ3　☆本みりん　大さじ3　☆水　470cc

〈 作り方 〉

① お米をとぎ、洗う。 ※とぎ汁はすぐに捨てましょう。

② ぶなしめじ、えのき茸は1.5cm幅に切る。人参は千切りに切る。

③ 炊飯器に、米、②、☆調味料、水 470cc加えて、炊く。

④ 炊きあがってから15分は蒸らしておく。

⑤ 15分後、よく混ぜて完成！

※今回はたんぱく源が含まれていません。
お好みで鶏肉や薄揚げなどをいれてもうま味が出ておいしいです☆

旬のきのこを使ったご飯です。ぜひ作ってみてください♪