



校内発第272号
令和5年12月1日

府立富田林支援学校 給食室

朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調をくずしやすい季節です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがい大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくらう！

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん



このたべものおまじ？

ヒント

- ① いろは、みどりいろです
- ② うえからみると、まるっこく、モコモコしています
- ③ くきは、さみどりいろで、むといです
- ④ つぼみをたべます
- ⑤ やさいです

そしゃくの大切さ

No.5

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？

噛むことは、食べ物を噛みくだくだけでなく、体に嬉しいことがいっぱいあります。

- ①肥満予防 ②集中力・記憶力アップ ③虫歯予防 ④食べ物の消化・吸収アップ



食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「よく噛んでね」「何回も噛んでね」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけられるようにしましょう。



何かわかるかな？

答えは12月5日、21日の給食に出てきます。見つけてみよう！

きゅうしょくしょうかい
☆給食紹介コーナー

たら 鱈のおろしがけ

【材料 (約4人分)】

たら 鱈の切り身 (70gくらい) 4切れ

【下味】

しお 塩	しょうしょう 少々
さけ 酒	小さじ1
かたくりこ 片栗粉	適量
あ あぶら 揚げ油	適量

【たれ】

だいこん 大根おろし	60g (水気をきらない)
みりん	小さじ1/2
す 酢	小さじ1/2
さとう 砂糖	小さじ1
こいくち 濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
みず 水	小さじ1~

10月12日に登場した献立です。

たら 鱈はあっさりとした白身魚で、スーパーでも手に入りやすい食材です。

だいこん 大根おろしのたれがさっぱりとしていて、揚げた魚も食べやすくなります。

【作り方】

- ① 魚に下味をつけ、15分ほど置く。
- ② 水分をふきとった魚に片栗粉をつけ、油で揚げる。少量の油で揚げ焼きにしてもよい。
- ③ 鍋にたれの調味料を全て入れ、よく混ぜて火にかけて、沸騰してから弱火で1~2分煮詰める。水気が少し残った状態でOK!
- ④ 魚にたれをかけて、出来上がり!