



校内発第 397 号  
令和 8 年 1 月 9 日  
府立富田林支援学校 給食室

あたらし 新し 年がはじまりました。今年も健康で楽しい 1 年になることを願って、給食室から心を込めて給食を届けます。寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休みましょう。



朝ごはん、  
食べて始める  
元気な一日



「おいしいな！」  
笑顔で囲む  
楽しい食卓



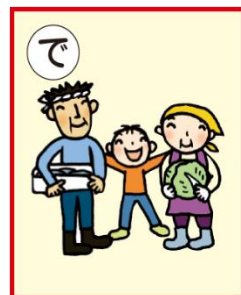
健康をつくる  
食事、運動、  
よい睡眠



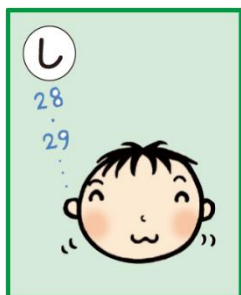
目いっぱい  
感謝を示そう  
食事のあいさつ



「まごわ(は)  
やさしい」  
和の食材は  
健康の友



伝統を  
受け継ぎ愛そう  
ぼくらの  
ふるさと



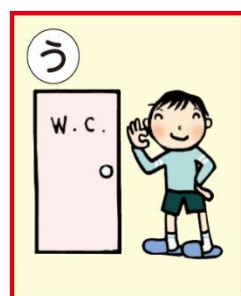
しっかりと  
よくかみ食べよう  
目標ひと口 30 回



とりすぎは  
注意だ  
さとう、塩、  
あぶら



手洗いを  
よくしてウイルス  
シャットアウト



うんち見て、  
しっかり確認  
自分の健康

あけまして  
おめでとう



新春食育かるた

# かんたん 【簡単レシピ】



カルシウム  
たっぷり！

## <ふりかけ〜とりひじきそぼろ〜>

【材料】 2〜3人分

とりミンチ ..... 12 g  
 干しひじき ..... 2.7 g  
 ゆかり ..... 0.7 g  
 いりごま ..... 0.7 g  
 さとう ..... 小さじ 1/2  
 うすくちしょうゆ ..... 小さじ 1/3  
 本みりん ..... 小さじ 1/2  
 なたね油 ..... 小さじ 1/3

【作り方】

1. ひじきはあらかじめ戻しておく。
2. フライパンでとりミンチを炒める。
3. とりミンチに火が通ったら、ひじきを加えて炒め、調味料を入れる。
4. 最後にゆかりを加えて炒めたら、完成。

★にんじんなど野菜を加えても◎

★多めに作っておくと、常備菜にもなりますよ♪

## しよくじ たの あんぜん しよくじ 食事を楽しく安全に！食事のあれこれ

### かけひきのメリット・デメリット

「苦手なものを少し食べられたら、好きなものを食べてもいいよ」  
 食事の際に、このような声かけをしていますか？



メリット



デメリット

栄養の偏りを防ぎやすくする	子どもの食への意欲低下
<p>大人が食べる順番を指導することによって、好きなものばかり食べることを防ぎ、それにより栄養の偏りを防ぎやすくなります。</p>	<p>苦手なものを食べなければいけないことから、子どもの食への意欲が低下することがあります。</p>

★まずは苦手な食品の匂いをかぐだけ、ごく少量を食べてみるなど、個々の状況に応じて段階的にすすめていくことが大切です。