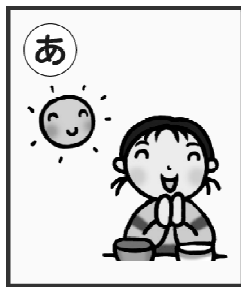




校内発第 298 号
令和 6 年 1 月 9 日

府立富田林支援学校 給食室

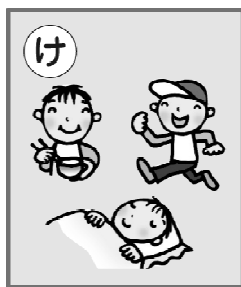
あけましておめでとうございます。寒い時期ですが、みなさんがよく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休み、元気に成長していくことを願っています。今年もおいしく安全な給食を作っていきますのでどうぞよろしくお願ひします。



あ
朝ごはん、
食べて始まる
元気な一日



お
「おいしいな！」
笑顔で囲む
楽しい食卓



け
健康をつくる
食事、運動、
よい睡眠



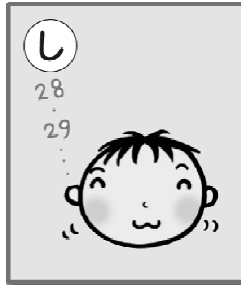
め
目いっぱい
感謝を示そう
食事のあじょう



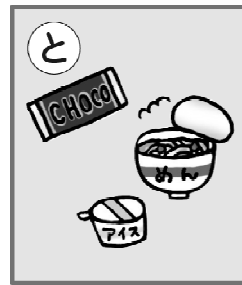
ま
「まじわ(は)
やさしい」
和の食材は
健康の友



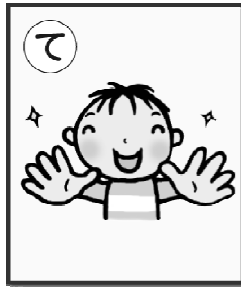
で
伝統を
受け継ぎ、
ほぐりの
ふるなつ



し
しっかりと
よいかみ食べよう
目標ひと口30回



と
とりすぎは
注意だ
さぐう、
あぶら、
塩



て
手洗いを
よくしてウイルス
シャットアウト



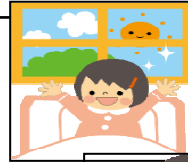
う
うんち見て、
しっかり確認
自分の健康

あけまして
おめでとう

新春食育かるた



はやね はやお あさ
早寝・早起き朝ごはん
No.6



問題 もんたい おそねおそお おそねおそお すいみん すいみん だいじょうぶ だいじょうぶ
遅寝遅起きでもたくさん睡眠がとれていれば大丈夫？

こたえ：×

私たちの体は「体内時計（生体リズム）」があり、毎日決まった時間に
脳から様々な物質が分泌され、血圧や体温調節などを行っています。

この体内時計の周期は、起床後、日光を浴びたり、朝ごはんを食べたり
することで調整されていることがわかっています。

夜更かしをしていると、この「体内時計」と「実際の生活リズム」にズレが
生じ、やがて「腹痛・頭痛・だるさ」といった時差ボケと同じような症状が
出るなど、心身の健康を損なう恐れがあること指摘されています。

早寝早起きをし、毎日同じ時間に食事をとるなど生活リズムを整えましょう。



何かわかるかな？
答えは1月10日、
今年一回目の
給食に小さく切
られて出てきます。
見つけてみよう！



このたべものおまじ？

ヒント

- ① トンネルのようなかたちを、
しています
- ② プリプリしています
- ③ まわりはももいろで、なかは
しろいものを、よくみかけます
- ④ いたのうえに、ついています
- ⑤ さが硬から、つくられます

☆ 給食紹介コーナー

とうりゅう
豆乳コーンスープ

【材料（約6人分）】

たま 玉ねぎ	ちい 小さめ1個（150g）
かりゅう コンソメ顆粒	小さじ1と1/2
みず 水	160ml
とうもろこし とうもろこし缶（クリーム）	250ml
つぶ 粒とうもろこし	80g
むちょうせいとうりゅう 無調整豆乳	200ml
しお 塩	ふたつまみ〜

11月10日に久しぶりに登場した献立です。
汁物の中では一番人気です！

【作り方】

- ① 玉ねぎを半分の長さに切ってからスライスし、
鍋でよく炒める。大き目のみじん切りにしてもよ
い。
- ② 水、コンソメを入れて弱火でコトコト煮る。
- ③ 玉ねぎが十分柔らかくなったら、とうもろこし
缶（クリーム）を加えよく混ぜて溶かす。ここか
らはとても焦げやすいので、鍋底をしっかりと混ぜ
ながら調理する。
- ④ 粒コーン、豆乳を加える。
- ⑤ 塩で味を整えたら、出来上がり！