



校内発第3号  
令和5年4月10日

大阪府立富田林支援学校 給食室

入学・進級おめでとうございます。なんでも食べて、よく体を動かし、ぐっすり眠って元気に  
過ごしましょう。新しい環境で不安な気持ちもあると思いますが、クラスの友達や先生と食べる給食が  
楽しい時間になるように、おいしい給食をつくりたいです。

## 給食お楽しみに♪

献立は、栄養のバランスや季節をもとに栄養士が考えます。こどもの日、クリスマスなどの行事食や  
各地の郷土料理、世界のいろいろな国の料理も登場します。



ひなまつりの「ちらしずし」



タイの「ガバオライス」



かんこくの「ヤンニョムチキン」

## 安全においしく作ります

給食は、学校の給食室で10人の調理員さんたちが朝早くから一生懸命つくってくれます。



野菜は、虫や汚れをしっかりと落とすために3回洗います。



大きな釜でたくさんの肉や野菜を炒めているところ。

この日は110キロもありました。こぼさず、まんべんなく火が通るように混ぜるプロの技です！



一度に400人分焼けるオーブンで肉や魚を焼きます。野菜を蒸すこともあります。

## 給食で気をつけてほしいこと

給食を食べる前には手をせっけんでしっかり洗ってください。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとしましょう。(小さな声や、心の中だけでもいいですよ！)



食べ終わったら食器をきちんと重ね、はしは向きをそろえて返してください。残ってしまったものなどはきまりを守って集めて返してください。



できるだけ、好ききらいをしないで、苦手なものでもひと口挑戦してみてください。みなさんには、いろいろな料理や食べ物のおいしさをたくさん知ってもらいたいです。



食べ物とお話しをするように、よくかんで味わってみてね。



はやね はやお  
早寝・早起き

あさ  
朝ごはん

No.1



調理の工夫で肥満予防 -脂肪の少ない部位を選ぶ-

肉は部位によってエネルギー量や脂肪量が大きく違います。鶏肉ならモモ肉よりもムネ肉のほうが、ヘルシー。皮なしを選べば、さらにエネルギーダウンになります。

牛肉や豚肉は、モモ肉やヒレ肉が脂肪分が多い部位でも脂肪の部分の一部カットすることで脂肪分を減らすことができます。

今月から、みなさんの健康を守るために「早寝・早起き・朝ごはん」というコラムを掲載します。

大阪府立の支援学校全校での取り組みです。

ぜひ毎日の生活の参考にしてくださいね♪