

# 11月給食たより

校内発第236号  
令和5年11月1日

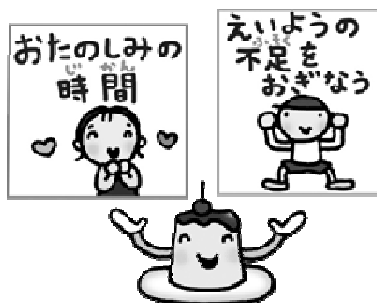
府立富田林支援学校 給食室

秋が深まってきましたね。朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにして、規則

正しい食生活で冬に備えましょう。

## おやつのとり方を考えよう!

### おやつとは?



おやつは牛乳にうるおいを与える楽しみの時間であるとともに、口や胃の小さな小児や、激しいスポーツをする人にとっては3食の食事を補う食事にもなります。

### おやつ≠おかし



食事を補うという面から考えても、おやつ=甘いもの、おかしだけとは限りません。おにぎりやチーズ、果物などもぜひおやつとして考えてみましょう。

### 食べる時間と量の“きまり”を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり“きまり”を作って食べるようにしましょう。

### 栄養成分表示を見て食べよう



市販のものには栄養成分表示があります。200kcalのエネルギー量を目安に1回分を決め、また食量のとりすぎにも気をつけましょう。

### 1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつの食べすぎでメインの食事が食べられなくなってしまうはいけません。おやつの時質や量を考え、だから食べ続けられないことが大切です。

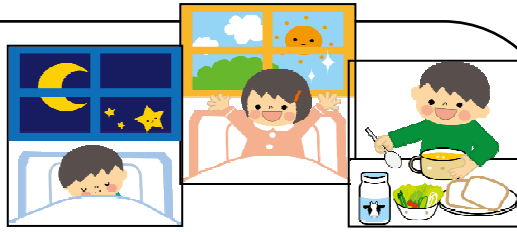
### 寝る前にはなるべく食べない



寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ははなが食べられなくなります。空腹で眠れないときには消化のよいものを少しだけにしてきましょう。

はやね はやお  
早寝・早起き

あさ  
朝ごはん



No.5

問題 朝ごはんを抜くと痩せられる。○か×か？

こたえ：×

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきらず、カロリー消費量が減り、痩せにくい身体になってしまいます。朝ごはんは、主食(ごはんやパン)だけで済まらず、肉・魚・豆類などのタンパク質や野菜、乳製品などを追加して、バランスの良い朝ごはんをとるように心がけましょう。

何かわかるかな？

答えは11月2日、15日、17日、24日と、たくさんのお給食に出ています。探してみてくださいね。

このたべものおみに？

ヒント

- ① いろは、あかむらさきいろです
- ② なかが、うすいきいろです
- ③ なかが、むらさきいろのものもあります
- ④ つちのなみに、できます
- ⑤ いもです



☆給食紹介コーナー

ヤンニョムチキン

【材料 (約4人分)】

鶏もも肉	240g
【下味】	
酒	小さじ1強
塩、こしょう	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量

【たれ】

にんにく	小さじ1/4
トマトケチャップ	大さじ2
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
コチジャン	小さじ1/2
水	小さじ1
みりん	小さじ1

9月6日に登場し、11月9日にもリクエストメニューとして登場する献立です。

この日の給食の後に「お肉おいしかった！」と声をかけてもらいました。

給食ではしっかり火を通しているので少し固いかもかもしれませんが、噛む練習にもなるので、たくさん噛んで食べましょう。

【作り方】

- ① 一口大に切った鶏もも肉に下味をつけ、15分ほど置く。
- ② 片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③ 鍋の中でたれの調味料を全て合わせてよく混ぜ、弱火で2～3分トロリとするまで煮詰める。
- ④ 揚げた肉にたれをからめて、出来上がり！