



校内発第309号
令和7年10月1日
府立富田林支援学校 給食室

日中は暑くなるものの、朝晩は涼しくなって秋の気配を感じますね。これからの季節、新米やさつまいも、さんまなどおいしい食べ物がたくさん出てきます。特に季節の変わりめは体調を崩しやすいので、秋の味覚を味わいながら体調も整えていきましょう。

主食としてのご飯のよさ



お米の1人あたりの年間消費量は1962年の118.3 kgをピークに、2022年では50.9 kgまで減少しています。さらに、近ごろの価格高騰も大きな影響を及ぼしています。おいしい新米の時期。お米のよさをあらためて見直してみましょう。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

10月は「世界食料デー」月間です

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。日本では、この食品ロスが年間464万トン、1人あたりにすると1日約102g捨てているそうです。

食べ物をむだにしないために、
私たちにできることは何だろう?



減らそう!
食品ロス



かんたん 【簡単レシピ】

<ハムエッグ>

〔材料〕 1人分

うすぎ 薄切りハム2枚
たまご 卵1個
しお 塩、こしょう少々



〔作り方〕

1. 深さのある耐熱容器にラップを敷き、薄切りハム2枚を半分重ねて置く。
2. ハムの中央に卵1個を割り入れ、塩・こしょうを振り、卵黄に爪楊枝で数か所穴をあける。
3. 敷いていたラップでふんわりと包み、電子レンジ600wで1分20～30秒加熱する。
4. そのまま5分～10分置き、粗熱をとる。半分にカットする。

楽しく安全に！食事のあれこれ ～調理の工夫～

その子の感覚に合わせた調理法で、少しずつステップアップしながら食材を覚えてもらい、無理に食べさせるのではなく、楽しんで食事がとれる様に心がけることが大切です。そのためには、その子の感覚（見た目やテクスチャーの好み）に合わせた調理法で、焦らず、少しずつステップアップしながら食材を覚えてもらいましょう。



◎感覚で選ぶ子ども（揚げものを好む子）の場合の例

- ・ほうれんそうやにんじんなどの野菜をカリカリに揚げる（かき揚げなど）
- ・カレーがどろっとして苦手な場合は、春巻きの中にルーを入れて少しずつ多くしていく。
- ・麺はかために揚げて、少しずつ炒めるなど徐々に普通食に近づくように変化をさせながら軟らかくしていく。

◎形態（細切り・みじん切り・大きいサイズ）で判断の子の場合の例

- ・食材を分けて、小皿に見えやすく盛りつける
- ・食べない汁の具などを、繊維切り状にし、炒める。

