

きゅうしょくだより



令和7年10月31日発行 嶺南西特別支援学校

秋も深まり、朝晩冷え込む日が多くなりました。季節の変わり目は気温の変化が大きく、体調をくずしやすくなります。旬の食べ物も織り交ぜながら栄養バランスのよい食事をとり、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう！

「和食」について知ろう！



11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は食材そのものの味を大切に、季節の移り変わりや年中行事と密接に関わって育まれてきました。ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されている和食文化。和食を味わい、日本の大切な食文化を受け継いでいきましょう。

和食の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



② 健康的な食生活を支える栄養バランス



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現



④ 正月などの年中行事との密接な関わり



確認しよう！食事のマナー

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は、食べ物の命や食事に関わってくれた人への感謝の気持ちを表しています。

姿勢



いすに深く腰をかけ、背筋を伸ばして足を床につけます。見た目だけでなく、消化吸収もよくなります。

スマホは見ない



食事は栄養をとるだけでなく、料理を味わい、一緒に食べる人との会話を楽しむ時間です。食事中にスマホは見ないようにしましょう。

給食レシピ紹介



とりにく 鶏肉とさつまいもの揚げ煮

材料(4人分)

とりにく 鶏もも肉 …140g たま 玉ねぎ …120g こいくちしょうゆ 濃口醤油 …大さじ 2/3 みず 水 …150ml

さつまいも …120g さやいんげん …20g うすくちしょうゆ 薄口醤油 …大さじ 2/3 あぶら 油 …適量

かたくり こ 片栗粉 …20g さけ 酒 …大さじ 1 さとう 砂糖 …大さじ 1

にんじん …60g しょうが …1かけ

作り方

- ① 鶏肉は一口大にし、さつまいもは乱切りにする。
- ② 鶏肉とさつまいもに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形切り、さやいんげんは下茹でして3センチ幅に切る。
- ④ しょうがはすりおろし、調味料に混ぜておく。
- ⑤ 鍋に油をひき、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ⑥ 鶏肉、さつまいも、水、調味料を入れて煮る。
- ⑦ さやいんげんを入れて煮る。全体に味がしみ込んだら、完成！

旬のさつまいもを使ったボリューム満点のレシピです！

ほん せかい どくしょ きゅうしょく たの 本の世界を読書と給食で楽しもう！

10月に引き続き、「読書週間」にあわせて、本に出てくるメニューが給食に登場します。

5日

「サラダでげんき」 角野英子 作

病気になってしまったお母さんに、りっちゃんはサラダをつくることにしました。みんなのアドバイスをうけてできあがった、りっちゃんのサラダを食べてみんなも元気いっぱい！カレーライスが登場する本もたくさんあります。



6日

「はなちゃんのみそ汁」 安武信吾 作

がんで自分の命が残り少ないことを覚悟したお母さん。5歳のはなちゃんに教えたのは、おみそ汁の作り方。たくさんの愛情とメッセージが込められたおみそ汁をめしあがれ



7日

「14ひきのあさごはん」 いわむらかずお 作

もりのあさ。のいちごをつんで、パンづくり。きのこのスープもできました。みんなでつくったあさごはん。14ひきのあたらしいいちにちのはじまりです。

