

きゅうしょくだより



令和8年4月30日発行 嶺南西特別支援学校

新学期が始まってから、1か月が過ぎようとしています。新しい環境にも少しずつ慣れてきましたか？5月は新生活に慣れてきた頃で、疲れが出やすい時期です。毎日元気に過ごせるよう、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけましょう！

しせい 姿勢よく食べよう！



食事をするとき、どんな姿勢で食べていますか？食べる前に姿勢を整えることで、「さあ！食べよう」という心と体の準備ができます。食事をするときの姿勢を見直し、正しい姿勢で食事をする習慣を身につけましょう！

こんな姿勢になっていませんか？

ひじつき型



あし 足くみ型



そりかえり型

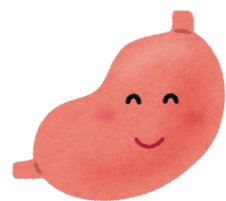
たてひざ型

姿勢がよいと、どんなよいことがあるのかな？

○食べたものが口から胃へスムーズに流れて、消化しやすくなる

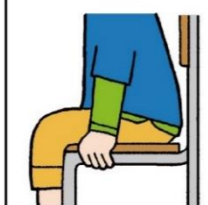
○しっかり噛むことができ、歯やあごの骨が丈夫になる

○見た目もきれいで、みんなで気持ちよく食べられる



よい姿勢をつくるポイント

いすに深く座る



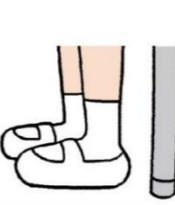
背もたれに寄りかからない



机と体はこぶし1つ分あける



両足を床につける



給食レシピ紹介



たけのごはん

*写真はイメージです。

春が旬のたけのこを入れた炊き込みごはんです。鶏肉を加えるとコクもボリュームもアップします。

材料(4人分)

こめ	…300g	濃口醤油	…小さじ1弱
おおむぎ	…25g	酒	…小さじ1
たけのこ(水煮)	…40g	砂糖	…小さじ1
にんじん	…30g	だし汁(昆布)	…300ml

作り方

- ① たけのこ、にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋で具材を煮て、調味料で味をつける。
- ③ 洗った米とおおむぎを炊飯器に入れ、②の煮汁とだし汁を加える。
*水分が足りない場合は、水を入れて調整する。
- ④ ②の具材を加えて、ごはんを炊く。



今月のテーマ

減塩コーナー

「塩分をひかえるコツ ~酸味・香りなどを活用しよう~」

◎酸味を生かす

酸味(すっぱい味)には、塩味を引き立てる効果があり、少ない塩分でも満足感を得ることができます。



酢

レモン

ゆず

◎辛味・香りを生かす

普段の料理に辛みを少し入れると、ピリッと味が引き締まり、風味も増します。



とうがらし

カレー粉

わさび