

# 給食だより

令和4年11月  
都立青山特別支援学校  
校長 井上 一仁  
栄養士 近藤 早予

朝晩が冷え込むようになり、秋の深まりが感じられます。感染症予防のため学校生活では手洗い・消毒の徹底に努めています。給食では栄養バランスのとれた献立や、おいしくて体が温まるメニューを心掛け、この先も子供達が元気に過ごすことができるよう給食関係職員一同、力を尽くしてまいります。

## 寒い時期を元気に過ごすための食生活

### たんぱく質を十分に

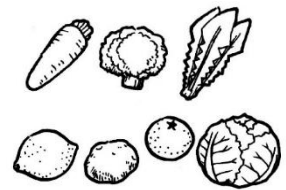
たんぱく質は他の栄養素から体内で作れない必須栄養素です。また、酵素やホルモンとして代謝を調整する働きがあります。肉・魚・卵・大豆製品等から良質なたんぱく質を毎食補給するよう心掛けましょう。

### 野菜や果物からビタミンを

野菜などに多く含まれるビタミン類は水溶性と脂溶性があります。色々な種類の野菜や果物を食べると体の調子を整えるのに役立ちます。野菜は鍋料理やおひたしにすると加熱によりカサが減りたくさん食べることができるのでおすすめです。

### ごまやナッツなどの種実類も少しずつ

ごまやナッツなどの種実類には良質な不飽和脂肪酸が含まれ、かつ、腹持ちがよいのも特徴です。給食では、ごま和えやごまソース等、メニューにも意識して取り入れています。



(参考 日本人の食事摂取基準より)

## 給食の献立から

今月は脂がのっておいしい「さばのみそ煮」のレシピです。みそ煮にすることで魚の生臭さが消え、おいしくいただけます。また、学校ではオレンジジュースを少し加えることで甘味と酸味の調和をとっています。よかったらお試しください。



### 材料(中学部量4人分)

さば切り身	4切れ	
昆布だし	100g	(1/2cup)
オレンジジュース	20g	(大さじ1強)
酒	10g	(小さじ2)
砂糖	35g	(大さじ4)
みそ	30g	(大さじ2弱)
だし昆布…鍋底に敷く		
ねぎ・生姜…ぶつ切りにして、		
魚の上に並べる(臭み取り)		

### 作り方

- 1 さばは90℃くらいの湯にサッと通し、水にとって軽く洗っておく。(霜降り)
  - 2 煮汁は一度煮立たせ、冷ましておく。
  - 3 鍋底に昆布を敷き、さばを並べる。
  - 4 2を注ぎ、ぶつ切りにしたねぎ・生姜をのせる。落とし蓋をして、30~40分程煮る。
  - 5 火を止めしばらくおいて、味をなじませる。(調理後、残った煮汁をさらに煮詰めて、片栗粉でとろみをつけ、さばの上にかけてもよいです。)
- ☆調理数や鍋の大きさに合わせて、煮汁の量を調節してください。