

給食だより

令和4年12月
都立青山特別支援学校
校長 井上 一仁
栄養士 近藤 早予

12月の給食目標「食べ過ぎに気をつけよう」

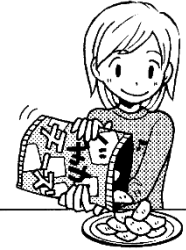
おやつの取り方 3つのポイント

大人より胃が小さく、一度にたくさん食べられない子供達にはおやつは大切なエネルギー補給です。お楽しみの要素と栄養のあるもののバランスを取りつつ、上手に取り入れていきましょう。

食べ始める前に量を決めて

ながら食べはついつい多く食べ過ぎてしまう原因となります。

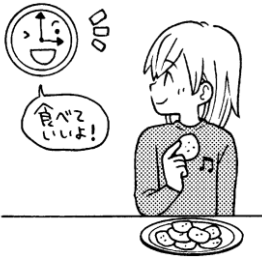
食べる分だけお皿に移して、決まった場所できちんと座って食べましょう。



食べる時間は適切ですか

おなかがすいて夕食まで待てないときは、お菓子ではなく、夕食の一部や小さめのおにぎり等がおすすめです。

また、ぐっすりと眠るために、就寝2~3時間前の食事は控えましょう。

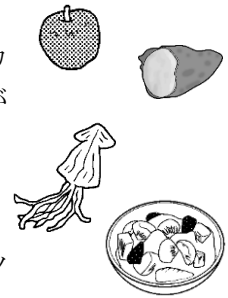


オススメのおやつ

エネルギーだけでなく、たんぱく質やビタミン・カルシウムもとれるものがおすすめです。例えば

- ・牛乳やチーズ
- ・季節の果物
- ・煮干しやすめ、ナッツ

などかみ応えのあるもの



(参考 少年写真新聞社 給食&食育だよりセレクトブック)

給食の献立から

今月は「野菜のみそ炒め」のレシピです。野菜たっぷりですが子供達に人気の高い料理です。だしを入れてうま味をプラスするのがコツです。



材料(中学部量4人分)

炒め油	10g (大さじ1弱)
生姜	4g (少々)
豚肉	80g
人参	80g (小1/2本)
ゆでたけのこ	80g (小1~2個)
出し汁	120g (3/5cup)
ピーマン	80g (中2個)
こんにゃく	80g (1/2枚)
みりん	8g (小さじ1)
こいくちしょうゆ	4g (小さじ2/3)
西京みそ	30g (大さじ2弱)

作り方

- 1 出し汁を作る (かつお・煮干し等お好きなもので)。
- 2 生姜はみじん切り。人参・たけのこは乱切り。ピーマンは三角、こんにゃくは短冊に切ってそれぞれ下茹で。豚肉は一口大に切る。調味料は合わせておく。
- 3 鍋に油を熱し、しょうがを炒め、香りを出す。
- 4 豚肉、人参、たけのこの順に炒める。
- 5 出し汁を加え、根菜が軟らかくなるまで煮る。
- 6 ピーマン・こんにゃく・調味料を加え完成。

☆西京みそがない場合は、普通のみそで代用可能です。その場合は、みりんを少し多めにしてください。