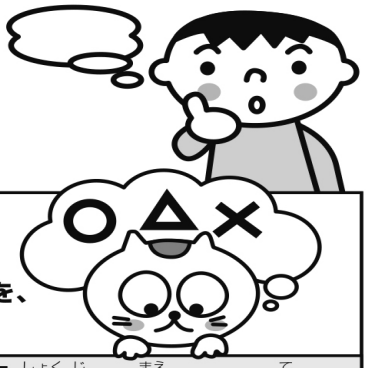
給食だより　春号

岡山大学教育学部附属特別支援学校　給食室

いよいよ今年度も終わりに近づき残りわずかとなりました。
春号では，この１年間を振り返り，食生活を見直してみましょう。

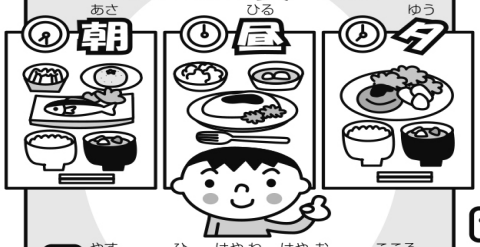
食生活を見直そう！



１年間の食生活チェック！

よくできたところには○を、まあまあできたところには△を、全然できなかったところには×をつけましょう。

□ **朝・昼・夕の３食をきちんと食べた。**

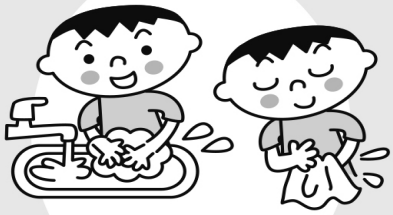


休みの日も早寝・早起きを心がけ、3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。

□ **朝ごはんは、栄養のバランスを考えて食べた。**

パンだけ、果物だけなど一品ではなく、主食（ご飯やパンなど）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜など）、汁物、果物などを組み合わせて食べましょう。

□ **食事の前には、手をきれいに洗った。**

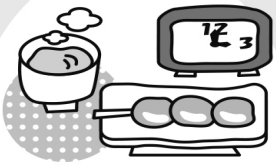


せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

□ **好き嫌いをせず食べた。または苦手な食べ物が減った。**

食べたことがないものを食わず嫌いしていませんか？　苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。

□ **おやつや夜食は、時間と量を決めて食べた。**



インスタント食品やスナック菓子などをダラダラ食べていませんか？時間を決めて、食べ過ぎないように。

□ **マナーを守って、食事ができた。**

食べるときの姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守って、気持ちよく食事をしましょう。

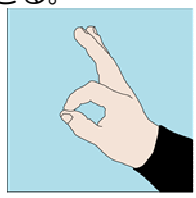
○のところは…
これからもその調子で！

△のところは…
もっとできるように頑張りましょう。

×のところは…
新年度の目標にしましょう。

お箸をじょうずに持つことができますか？給食だより秋号では，お箸をじょうずに持つための３つの動作についてお知らせしました。

１　鉛筆やスプーンを３本の指で持てる。
２　親指と人差し指で丸がつくれる。
３　チョキができる。



食器はどうでしょうか？
食器を正しく持つことができていますか？

旬の食べ物　＊柑橘類＊

デコポン：露地物になるので，値段もハウス物の比べ安くなり，皮を手でむけてうす皮もいっしょに食べることができます。

凸が特徴です。木に元気があり，花が咲く時期に気温が高いときに凸が出やすいそうですが，凸のある無しは味には関係ないそうです。

せとか　：３月上旬から中旬までが旬です。種がなくとろけるような食感です。
土佐分担：皮は厚めですが，さわやかな甘さとほどよい酸味で，プリプリッとした食感が特徴です。

おすすめメニュー　＊沢煮椀（３月４日）＊

材料（2人分）

豚肉スライス	２０ｇ
油あげ	２０ｇ
とうふ	７０ｇ
にんじん	２０ｇ
たまねぎ	７０ｇ
細切りこんぶ	少々
だし汁	３００ｃｃ
濃口しょうゆ	５ｇ
うすくちしょうゆ	５ｇ
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	少々

＜作り方＞
①豚肉は一口サイズに切る。油あげは油抜きをしてから，短冊に切る。
　とうふはさいの目，にんじんは千切り，たまねぎは細めにスライスする。
②熱した鍋に，ごま油を入れ，豚肉，にんじん，たまねぎを炒め，だし汁と油あげを加えて煮る。
③野菜に火が通ったら，とうふとこんぶを加え，とうふに火が通ったら，濃口しょうゆとうすくちしょうゆを加えて塩で味を調える。
④こしょうを加えて出来上がり。

☆☆☆　沢煮椀の“沢”は，むかしのことばで「たくさん＝沢山」という意味があります。数種類の食材を取り合わせ，多めの煮汁で薄味に仕上げた煮物です。豚肉と千切りにした野菜を具にして塩味で作ります。千切りの具が沢のような水の流れを表しています。出来上がりに“こしょう”を加えることも特徴です。
　その他には，たけのこ・ごぼう・干ししいたけ・ねぎなどを入れてもよく合います。

＊ホームページで献立の写真をご覧ください。
来年度からは，先生たちの「おすすめメニュー」を予定しています。お楽しみに＊