



食育だより

令和7年度12月号

水戸飯富特別支援学校

今月の給食目標「病気に負けない体をつくろう」



冬休みの過ごし方について



早寝



早起き



朝ごはん



手洗い



うがい



食べすぎ注意

学校がある
日と同じよう
に基本的な
生活習慣を
崩さないよう
にしましょう!

年末年始は
おいしいもの
を食べる
機会がたくさん
あります。
食べ過ぎに
注意しましょ
う。

体をあたためるしょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

野菜が苦手でもおいしく食べられるメニューです

給食メニュー紹介「パリパリサラダ」

〈材料〉5人前

ワンタンの皮 (7~8枚)

揚げ油 (適量)

キャベツ (150g)

きゅうり (50g)

赤パプリカ (35g)

コーン (25g)

ごま油 (5g)

醤油 (15g)

穀物酢 (10g)

砂糖 (4g)

〈作り方〉

①ワンタンの皮は食べやすい大きさにカットして油で揚げる。

②野菜を食べやすい大きさに切る。

③キャベツはゆでるか蒸した後に冷やしておく。

※給食では生野菜を出さないため、全ての野菜を加熱しています。

キャベツ以外の野菜を蒸すのはお好みでOK。

④野菜を混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やす。

⑤調味料を混ぜ合わせておき、冷えた④に入れて和える。

⑥最後に①をかけて完成。

