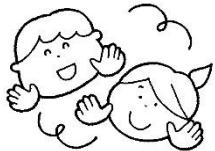




12月



しょくいく 食育だより

れいわ ねんど がつごう
令和7年度12月号
みどりいとみどくべつしえんがつこう
水戸飯富特別支援学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標 「病気に負けない体をつくろう」



ふゆ やす かた 冬休みのすごし方について



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。

からだ 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。

きゅうしょく 給食メニュー紹介 「パリパリサラダ」

ざいりょう にんまえ <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)

からだ 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。
- 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。

やさしい にがて 野菜が苦手でもおいしく食べられるメニューです

