



食育だより

令和7年度2月号
み と いいとみとくべつしえんがっこう
水戸飯富特別支援学校

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標 「食べ物のはたらきや栄養について知ろう」

成長期に欠かせない たんぱく質 体をつくる栄養素



たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。



受験当日の朝は 炭水化物をしっかりと！

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとります。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けます。



受験生に限らず、朝ごはんを食べることは大切です。午前中の授業に集中して取り組むためにも、朝ごはんは必ず食べましょう。

〇納豆ご飯

納豆には、体の中でつくることができないたんぱく質の原料となるアミノ酸が多く含まれています。ご飯と納豆を合わせることで、体の中でたんぱく質となり、筋肉や血など元気でじょうぶな体をつくりま



給食メニュー紹介「五色和え」

〈材料〉5人前

小松菜 (50g)
もやし (175g)
にんじん (40g)
乾燥ひじき (3.5g)
ハム (25g)
醤油 (8.5g)
砂糖 (3.5g)
食塩 (少々)
穀物酢 (5g)
ごま油 (4.5g)

〈作り方〉

- ①小松菜は3cm幅、にんじんとハムは細切りにする。
- ②ひじきを水で戻しておく。
- ③小松菜ともやし、にんじん、ひじき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。
- ④③とハムをボウルで混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤調味料と和える。

★2月の給食の受験生応援献立の日に提供されるメニューです。

鉄は、脳へ酸素を運ぶことから思考力や学習能力の向上につながります。小松菜やひじきには鉄やカルシウム等のミネラルが豊富に含まれています。

