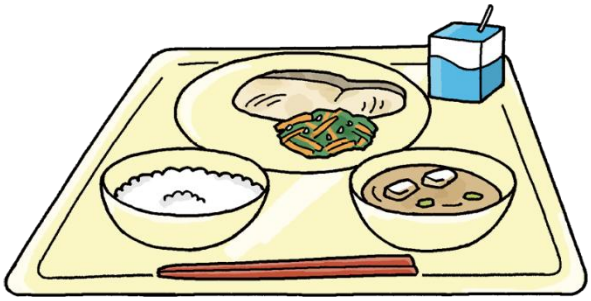
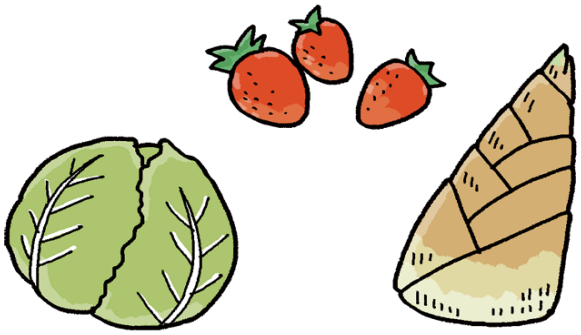
食育だより

令和7年度3月号
水戸飯富特別支援学校

今月の給食目標　「1年間の給食を振り返ろう」

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

□ 友達と楽しく食べることができた	□  バランスのよい食事のとり方が分かった
□  茨城県の地場産物が分かった	□ 感謝の気持ちをもって食べることができた

1年間を振り返って、学んできたことをこれからの生活に生かしていってください。

給食メニュー紹介「スパゲティソテー」　　リクエスト給食の副菜部門で1位になった献立です♪

〈材料〉5人前

スパゲティ　茹で前40g
ベーコン　30g
キャベツ　125g
玉ねぎ　100g
ピーマン　40g
マッシュルーム　30g
サラダ油　小さじ1
トマトケチャップ　大さじ2と1/2
ウスターソース　小さじ2
塩　少々

〈作り方〉

① スパゲティを規定時間茹でておく。
② ベーコンを短冊切り、キャベツを食べやすい大きさに切り、玉ねぎをくし形切り、ピーマンを細切りにする。
③ サラダ油で②とマッシュルームを炒める。
④ ③に①を入れて調味料を加えてさらに炒める。
⑤ 全体に調味料を絡める。

★ 野菜が多く入るため、給食では副菜として出しています。
家庭で作るときは、全体量を増やして主食として食べることもおすすめです。
トマトケチャップの味なので、野菜が苦手でも食べやすい一品です。