



食育だより

令和8年度5月号

埼玉県立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 しょくじ みつ
今月の給食目標 「食事マナーを身に付けよう」

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを持ちをあらわしています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食中は見ないようにします。

ごま油やバジルソースの風味で野菜をおいしく食べることができる人気メニューです!



給食メニュー紹介「ガパオライス」

《材料》5人前

ご飯(好みの量)

豚ひき肉(100g)

鶏ひき肉(90g)

大豆ミート(水戻し前30g)

*ひき肉で代用可能

玉ねぎ(150g)

ピーマン(40g)

赤パプリカ(40g)

黄パプリカ(40g)

にんじん(70g)

エリンギ(50g)

オイスターソース(10g)

鶏がらスープの素(5g)

醤油(7.5g)

砂糖(5g)

豆板醤(少々)

ホワイトペッパー(少々)

ナンプラー(5g)

*醤油で代用可能

バジルソース(15g)

食塩(少々)

《作り方》

①大豆ミートは水で戻しておく。

②玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、にんじん、エリンギは、1cm程度の角切りにしておく。

③フライパンにごま油をひき、肉を炒める。

④肉に火が通ったら、にんじんと玉ねぎ、大豆ミートを加えて炒める。

⑤にんじんがやわらかくなったらエリンギを加えて炒める。

⑥ピーマンとパプリカを加えてざっと炒める。

⑦調味料を加えて味を調える。

⑧ご飯の横に盛り付けをする。