



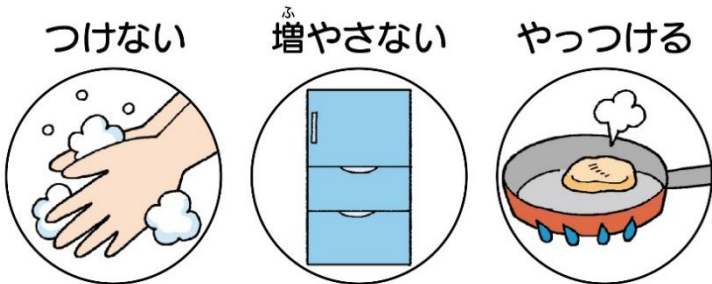
食育だより

令和8年度6月号

県立水戸飯富特別支援学校

今月の給食目標「衛生に気をつけて食べよう」「よくかんで食べよう」

食中毒を防ぐ 3つのポイント



細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。

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 30g

揚げ油 適量

キャベツ 140g

もやし 120g

きゅうり 50g

パプリカ 35g

コーン 25g

ごま油 5g

醤油 15g

酢 10g

砂糖 4g

〈作り方〉

①ワンタンの皮を好みの細さに切って揚げる。

②キャベツをざく切り、きゅうりとパプリカを細切りにする。

③野菜を蒸すかゆでて、冷蔵庫で冷やす。

※給食では生野菜を出さないため、サラダや和え物も基本的に蒸した後に冷やして提供しています。

④調味料を混ぜ合わせて、冷やした野菜と和える。

⑤④をお皿に盛り付け、①をかける。

★野菜を蒸してやわらかくすることで、野菜が苦手でも食べやすくなります！

ワンタンの皮のパリパリとした食感が人気の給食メニューです。

給食では、6/5の「歯と口の健康週間」の期間に提供予定です。

ご家庭でもぜひ作ってみてください♪



食に関する学習をしました！

小学部2年生では、生活科で給食の作り方の学習をしました。給食室へ見学に行ったり実際に給食室で使われているへらを持ちたりして調理員さんの体験をしました。

高等部3年生では、家庭科で修学旅行に向けたビュッフェのマナーや五大栄養素の学習をしました。栄養バランスを考えながら料理の写真の中から食べたいものを選ぶことができました。

