



食育だより

令和8年度7月号

県立水戸飯富特別支援学校

今月の給食目標「朝食をきちんと食べよう」「暑さに負けない食事をしよう」

………朝ごはんの効果………



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

暑さに負けないためには、しっかり食べることが大切です！



給食メニュー紹介「タコライス」

〈材料〉5人前

ご飯	適量
豚ひき肉	120g
大豆ミート(乾燥)	30g
※豚ひき肉で代用可能	
にんじん	50g
玉ねぎ	100g
ミックスビーンズ	50g
おろしにんにく	少々
カットマト	100g
サラダ油	3.5g
トマトケチャップ	25g
ウスターソース	10g
醤油	5g
食塩	少々
チリパウダー	お好み
パルメザンチーズ	お好み
レタス	適量

〈作り方〉

- ①にんじんと玉ねぎを小さめの角切りにする。
 - ②大豆ミートを使用する場合は、水で戻しておく。
 - ③フライパンに油をひき、豚ひき肉とおろしにんにくを炒める。
 - ④肉に火が通ったらにんじんと玉ねぎを入れて炒める。
 - ⑤野菜に火が通ったらカットマトを汁ごと加えて煮込む。
 - ⑥ミックスビーンズと調味料を加えて煮る。
 - ⑦ご飯をお皿に盛り、レタスをちぎってのせる。
その上に炒めた具をのせて、上からお好みでチリパウダーとパルメザンチーズをかける。
- ★チリパウダーを加えることで、スパイスの香りが食欲をそそるので暑い夏の時期にぴったりの献立です。
辛さを加減しながら加えることがおすすめです。

トマトを角切りにしてのせると、見た目が華やかになり、さらにおいしく食べられます！

夏バテ
予防

