

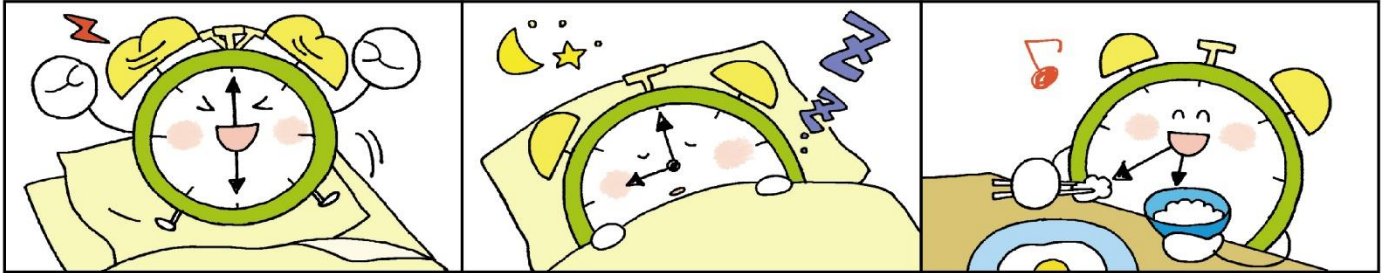


食育だより

令和8年度9月号
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 すす きゅうしょく じゅんぴ きそくただ せいかつ
今月の給食目標「進んで給食の準備をしよう」「規則正しい生活をしよう」

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

身体の健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。

夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、身体を学校のリズムに戻せるようにしましょう。



給食メニュー紹介「芋煮」

〈材料〉5人前

豚もも肉	125g
豚ばら肉	75g
さといも	150g
にんじん	80g
ごぼう	50g
長ねぎ	60g
こんにゃく	50g
椎茸(乾燥)	5g
※生の場合は、40g程度	
サラダ油	3g
砂糖	10g
醤油	17.5g
酒	10g
顆粒だし	2.5g
水	適量(具がかぶるくらい)

〈作り方〉

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
給食では、肉は小間切れ、さといもは乱切り、にんじんはイチョウ切り、ごぼうはさがぎ、長ねぎは斜め切り、こんにゃくは角切りにしました。
- ②サラダ油で肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、にんじんとごぼうを炒める。
- ④かぶるくらいの水を入れて、さといもを加えて煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、椎茸とこんにゃくを入れてさらに煮る。
- ⑥調味料を加える。
- ⑦最後に長ねぎを入れて軽く煮る。



★芋煮は、山形県の郷土料理です。山形県内でも地域によって使う食材や味付けが異なります。毎年9月には、芋煮会フェスティバルが開催され、大きな鍋と専用ショベルカーで約3万食以上の芋煮を作り、来場者にふるまわれます。