



食育だより

令和8年度10月号
県立水戸飯富特別支援学校

今月の給食目標「食の幅を広げよう」

好きな味つけや調理法を試してみよう



苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。

給食の野菜だったら食べるのに家では食べない・・・という悩みのあるご家庭もあるかと思います。
献立表に記載のある調味料や食育だよりのレシピをご活用ください！

歯磨きをしっかりと、口腔内の衛生を保ちましょう★

7/16に実施した摂食指導校内研修にて、歯科衛生士の先生からアドバイスをいただきました！

歯磨き=痛いもの、嫌なものにならないようにするために参考になれば幸いです。

- ・虫歯や歯の生え変わりの有無を確認する。
- ・磨くときは、過敏でない奥歯から慣らす。前歯は「イー」の状態で磨く。最初は歯に当てるだけでも良い。
- ・自分で歯ブラシを持っているところに手を添えて介助に入る。
- ・上10秒、下10秒など時間をきめる。
- ・磨くことができたなら、「上手にできたね」「気持ちよかったね」などの声掛けをする。
- ・おすすめの歯ブラシ→花王「ピュオーラ 3I」「ピュオーラ 5I」
ヘッドが薄く、ブラシがやわらかい。(写真参照)



給食メニュー紹介「キムタクご飯」

〈材料〉5人前

ご飯	850g
豚ばら肉	200g
キムチ	75g
つば漬	75g
長ねぎ	30g
ごま油	5g

〈作り方〉

- ①豚肉を小間切れ、長ねぎは小口切り、キムチとつば漬は食べやすい大きさに切る。
 - ②ごま油で肉を炒める。
 - ③肉に火が通ったらキムチとつば漬、長ねぎを加えて炒める。
 - ④ご飯に③を混ぜこむ。
- ★キムチとつば漬は汁ごと使うことでご飯に味がしっかりつきます。



9月の給食で人気だったメニューです♪