10月

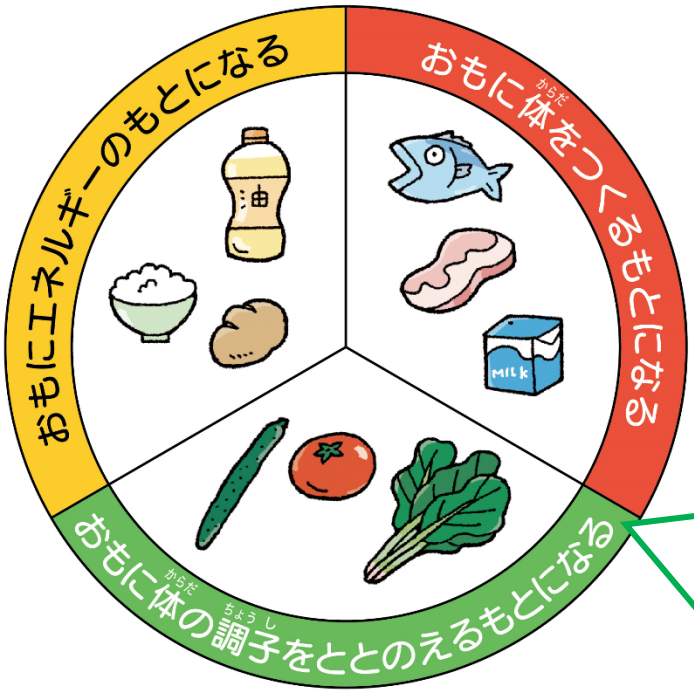
食育だより

令和5年10月号

県立水戸飯富特別支援学校

暑さも落ち着き、過ごしやすい季節となってきました。秋は新米やさつまいも、栗やぶどうなどおいしいものがたくさんある季節です。食欲の秋といわれますが、食べ過ぎず栄養バランスを考えて食事をしましょう。

今月の給食目標は、「好き嫌いをしないで食べよう」です！



体のために偏りなく食べましょう！

食べ物は種類によって、「おもにエネルギーのもとになる」、「おもに体をつくるもとになる」、「おもに体の調子をととのえるものになる」の3つのはたらきに分けられます。どのはたらきも私たちの体に必要なものです。好き嫌いをすると必要な栄養を十分にとれなくなってしまいます。自分の体の健康のためにもいろいろな食べ物を食べることが大切です。

日本人は野菜の摂取量が少ないと言われています。秋には茨城県産の野菜がたくさん店頭に並びます。栄養価が高く安価な旬の野菜を積極的に摂り、冬に向けて免疫力を高めましょう。

みんながそろえば栄養満点！

給食レシピ

バンサンスー（4人前）

〈材料〉

春雨	12g
ハム	2枚
きゅうり	48g（約1/2本）
にんじん	40g（約1/3本）
もやし	80g
醤油	小さじ2
酢	小さじ2
塩	ひとつまみ
練り辛子	少々
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

★

〈作り方〉

①春雨はゆでて冷まし、5cmくらいの長さに切っておきます。

②ハム、きゅうり、にんじんを細切りにします。

③にんじん、もやしはさっとゆでて冷ましておきます。

④★の調味料を混ぜ合わせておきます。
（練り辛子の量はお好みで調整してください。）

⑤冷ました材料と④を混ぜ合わせます。

バンサンスーは漢字で「拌三絲」と書きます。「拌（和える）」、「三（3つ）」、「絲（千切り）」で「3つの食材を千切りにして和える」という中国語です。お好みで食材を変えてもおいしく食べられます。