食育だより

令和6年2月号

県立水戸飯富特別支援学校

立春が過ぎ、暦上では春となりましたが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥していて風邪や感染症にかかりやすくなるので、基本的な生活習慣を正して病気に負けない体づくりをしましょう。

今月の給食目標は、「食べ物のはたらきや栄養について知ろう」です！

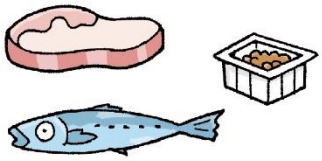
筋肉や皮膚、髪の毛や爪などの体をつくる

骨や歯をつくり、丈夫にする

皮膚や粘膜の健康を保ち、体の調子を整える

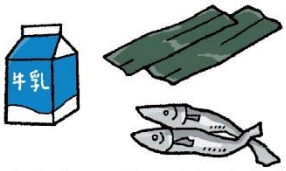
6つの基礎食品群がそろった食事をしましょう！

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品



たんぱく質を多く含む食品

2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻



無機質を多く含む食品

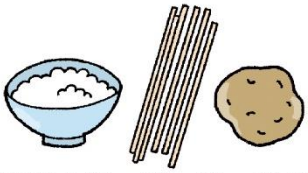
3群 緑黄色野菜

ビタミンAを多く含む食品

4群 そのほかの野菜、果物

ビタミンCを多く含む食品

5群 米、パン、めん、いも、砂糖



炭水化物を多く含む食品

6群 油脂

脂質を多く含む食品

病気やストレスからの抵抗力を高め、体の調子を整える

体を動かすエネルギー源になる

体温を上げ、エネルギーのもとをつくりだす

給食レシピ

鮭のちゃんちゃん焼き（4人前）

北海道の郷土料理を16日（金）の給食で提供しました。野菜も一緒に手軽にとれる一品です。

〈材料〉

鮭	4切れ
キャベツ	120g
玉ねぎ	60g
しめじ	24g
白みそ	24g
みりん	14g
酒	7g
砂糖	8g
バター	6g（サラダ油 少々）

〈作り方〉

①キャベツはざく切り、玉ねぎはくし形切り、しめじはほぐしておきます。

②フライパンにサラダ油をひき、鮭を両面焼きます。

③焼けた鮭の上に①の野菜をのせます。

④□の調味料を全て混ぜ合わせて③の上にかけます。

⑤蓋をして蒸し焼きにします。

⑥野菜がしんなりしたらバターをのせて余熱で溶かします。