

しよくいく 食育だより

Vol.5

令和7年3月5日発行
京都府立井手やまぶき支援学校
保健部食育担当



であわかれの春だぶー！

きゅうしよくげっかん とりくみ 給食月間の取組



1月20日(月)～2月7日(金)、給食への興味や関心を深め、食事を楽しみ、給食を作ってくれる方への感謝の気持ちをもつことを目的に、給食月間の取組をおこないました。

ちょうりいん きゅうしよく 調理員さん おいしい給食をありがとう

まいにちあいじょう きゅうしよく ちょうりいん
毎日愛情いっぱいの給食を調理してくださっている調理員さんのお仕事を勉強して、たくさんの感謝のメッセージを届けました。



きゅうしよくしつ しごと けんがく
給食室のお仕事を見学



みなで てがみ
みんなでお手紙かいたよ



ちよくせつわた い
直接渡しに行きました



みんなの てがみ
お手紙で
ちから
力をもらいました

きゅうしよく リクエスト給食

ことしも、リクエスト給食を実施しました。全校から集まったリクエストを保健給食委員会が集計し、上位のメニューがでる日には献立についての全校放送をしてくれました。1位の給食は何か？ばくのリクエストした料理は出てくるかな？クラスで盛り上がる子どもたちでした。



ひつが きゅうしよくち えっく
日課の給食チェック！



1位: からあげ、3位: 揚げパン



ほうそう
放送では
みんなが聞こえやすい
声で伝えました



おいしい

やまぶき給食アジアツアー

アジアの国々の料理をテーマとした給食が登場!「明日は〇〇料理ですね」と楽しみにしている子どもたちがたくさんでした。初めての見た目の料理に戸惑う子もいましたが、勇気をだして一口食べ始める姿を見て、1年間給食に向き合った子どもたちの成長を感じました。



おはなし給食～おおきなかぶ～

「おおきなかぶ」をイメージした桜島大根を、小学部中学年が種から育てました。「うんとこしょ、どっこいしょ」と、まさに絵本のワンシーンのように収穫し、給食でハヤシライスとして提供されました。公式・給食インスタグラムではその様子を動画でも紹介していますので、ぜひ見てみてくださいね。



卒業おめでとう!～はなむけレシピ～

卒業生からリクエストのあった2つのレシピを紹介します。ぜひ家でも作ってみてくださいね。

キムタクごはん

材料(大人5人分)

食材名	分量(g)	目安
ごはん	1100	5膳
ごま油	10	小さじ2と1/2
豚小間切れ肉	100	
にんじん	50	1/2本
切干大根	24.5	こぶし1つぶん
白菜キムチ	60	
つば漬け	40	
青ねぎ	40	1/2袋
★ こそしょう	0.1	ひとぶり
★ 料理酒	5	小さじ1
★ うすくちしょうゆ	10.5	小さじ2弱
★ いりごま	5	大さじ1弱

作り方

- ご飯を固めに炊いておく。
- 切干大根は水で戻してから絞り、3センチ幅に切る。にんじんは千切り、キムチ、つば漬けも食べやすい大きさに切る。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉、にんじん、切干大根の順に炒める。
- 火が通ったら、キムチ、つば漬けを炒め、最後にいりごま、青ねぎを加えさっと炒める。
- 具材をボウルにだし、ごはんをよく混ぜたら完成。(フライパンでそのまま混ぜてもOK)

☑ポイント

キムチの種類により辛さが変わるので、量を調整してください。味を見ながらキムチやつば漬けの汁も入れると旨味UP! 切干大根を忍ばせることで食物繊維、カルシウムがとれます。



ヤンニョムチキン

材料(大人5人分)

食材名	分量(g)	目安
鶏もも肉	160	1/2枚
鶏むね肉	150	1/2枚
塩	0.5	少々
料理酒	15	大さじ1
片栗粉	50	大さじ6
揚げ油	適量	鶏肉がつかるくらい
★ おろしにんにく	1	少々
★ ごま油	3	小さじ1弱
★ コチュジャン	1.8	小さじ1/2
★ トマトケチャップ	60	大さじ3と1/3
★ 料理酒	9	小さじ2弱
★ みりん	9	小さじ2弱
★ いりごま	3.5	小さじ2弱
★ 水	8.5	小さじ2弱

作り方

- ★の材料を合わせ、加熱しておく。
- 鶏肉を一口大に切り、酒と塩で下味をつける。(給食は2センチ角)
- 片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。油をきったら、温かいうちに1のたれと和えて完成。

☑ポイント

もも肉とむね肉の比率はお好みで変えても◎ 辛いのが好きな人はコチュジャン多めに、ガツンとパンチがほしい人にはんにく多めに、など好みでアレンジしてみてください。

