



食育だより

令和 7 年 度
第 3 号
京都府立舞鶴支援学校

6月になり、気温や湿度が高く過ごしにくい日が増えてきました。食の進みにくい日も増えますが、工夫をしてしっかり食べて夏バテを防止したいです。

さて、6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」でした。6月の給食献立には、ココア揚げパン、大豆の磯煮等よくかまないと食べられないものや小松菜、飲むヨーグルト等カルシウムをたくさん含むものを取り入れました。

今回は、御家庭でも取り入れられる「かみかみレシピ」や良くかむための工夫を紹介します。

かみかみレシピ～いつものレシピにひと工夫～

＜ 柿の種で、ざくざく唐揚げ ＞

- 材料
- ・鶏もも肉 2枚
 - ・柿の種 大さじ6
 - ◇しょうゆ 大さじ2
 - ◇料理酒 大さじ2
 - ◇しょうが 小さじ1



作り方

- ① 鶏肉もも肉を一口大に切る。
- ② ビニール袋に①と◇の調味料をいれて揉み込み。
- ③ 別のビニールに柿の種を入れて麺棒でたたいて砕く。
- ④ ②のビニール袋に片栗粉と③を入れて絡める。
- ⑤ ④を油で揚げて完成。

★ざくざく食感も美味しくて、よくかんで食べられます！

＜ かめばかむほど美味しい、さきいか入りおひたし ＞

- 材料
- ・小松菜 2束
 - ・にんじん 2分の1本
 - ・さきいか お好みで
 - ◇しょうゆ 大さじ1
 - ◇砂糖 小さじ1・2分の1



作り方

- ① 小松菜は3cmに、にんじんは千切りにして、ゆでる。ゆでられたら、水気を絞る。
- ② ◇の調味料をボウルに入れて、①を和える。
- ③ さきいかを加えて混ぜたら完成。

★かめばかむほどに美味しい、おひたしです。家族みんなが喜ぶレシピです！

いつもと同じ料理でも、野菜の切り方を大きくしたり、ゆっくり時間をかけて食べたり、一口量を減らすことでよく噛んで食べることができます。ぜひ、意識してみてください。





小学部の給食風景



小学部では、友だちや先生と楽しい雰囲気の中で、おいしい給食を食べています。
また、友だちと一緒に食べている中で、これまで食べられなかったものが食べられるようになったということもあり、給食の時間は、子どもたちの成長を感じられる一つの学習となっています。

低学年では、4 月当初は苦手な食材を食べられなかったり、完食が難しかったりする子どももいました。しかし、スモールステップで、給食の回数を重ねるごとに、食べられる物も量も少しずつ増え「おいしい！」と笑顔で食べる姿が見られるようになりました。また、もぐもぐとよく噛むこと、三角食べをすること等、ゆっくりと食べることを意識できるようにもなりました。

今後も食事を楽しめるように子どもに合わせて、調整して給食指導を進めていきます。

友だちと一緒にいただきまーす！



今日のごはんもおいしい！



マナーを守って食べるよ！

