



令和4年度

給食 だより

第4号

京都府立南山城支援学校
保健部 給食指導担当

冬休みを元気に過ごすために

間もなく冬休みが始まります。帰省や旅行など、各地への移動を計画されているお家もあるかもしれませんね。冬休みを元気に楽しく過ごすために、食事の内容や食べ方に気をつけましょう。

<こんなメニューを取り入れましょう>

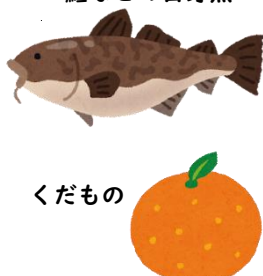
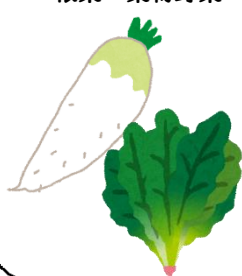


冬に旬を迎える食べ物

身体をあたためるメニュー

根菜・葉物野菜

鱈などの白身魚



くだもの

鍋物



具沢山の汁物



生姜やネギ、
スパイスを
使った料理



※特に年末年始は
夜ふかししたり、暴飲暴食を
してしまいがち...



<食べるにも気をつけよう>



朝昼夕の三食以外に、
夜食やお菓子を
食べていませんか？



テレビを見つつ...
だらだら食べて
いませんか？



会食の時は
換気をお忘れなく

・給食で好評だったドレッシングの紹介。

給食ではなすときゅうりのサラダに使いましたが、
どんな野菜にも合います。冬場は野菜に火を通して
ドレッシングで和えると食べやすいです。(温野菜サラダ)

材料 (作りやすい分量)



- ・酢 24g
- ・淡口しょうゆ 32g
- ・きび砂糖 16g
- ・料理酒 12g
- ・豆板醤 0.8g
- ・おろしにんにく 2.4g
- ・ごま油 8g
- ・白炒りごま 8g

全て混ぜ合わせて

一度沸騰させる。

(豆板醤の量は好みで
加減してください)

沸かしたタレに
後から加えて混ぜる。

二学期の食育の取組を紹介します。

10/12 箱入り } 一学期の植え付けにも
10/14 芋ほり } 取組ました。

10/21 枝豆のさやもぎ

11/4と11/8 玉ねぎの皮むき



☆いすれも給食の食材として利用し、
全校でおいしくいただきました。

10/18 やまぶき野菜の水菜 利用

11/15 防災給食

☆普救とひとめし 障る給食を
体験し、学びの機会となりました。