



令和4年度



# 御卒業おめでとうございます



## 給食だより

第5号

京都府立南山城支校  
保健部 給食指導担当

卒業をむかえる皆さん、おめでとうございます。

学校では1年間に180回前後の給食をたべますので  
小学部(小学校)から数えると、12年間で約2160回の  
給食を食べたことになります。

これほど多くの給食が、皆さんの血や肉となり、心と身体の成長の助けとなりました。私たちはいつでもエネルギーなしに生きていくことはできません。どうぞこれからも「食」を大切に、健やかに歩いてくださいね。



## 給食月間のとりくみを紹介します (1/6~2/10に実施)

今年「LHO給食」というテーマで特別献立を実施しました。これに合わせて給食の歴史も紹介しました!

- ・きなこ揚げパン ・若布ご飯
- ・くじらの竜田揚げ ・さばみそ煮
- ・カレーシチュー  
(ご飯にもパンにも合わせられる  
まろやかな味の、昔のカレーです)



この他にも、児童生徒の皆さんと給食調理員さんとのメッセージ交流、給食メニューのリクエスト投票、食育クイズコーナー等のとりくみを行いました。

人気のあった食育クイズを次ページで紹介します。ぜひチャレンジしてみてください。



### 鶏肉の唐揚げ (子ども1人分)

若鶏もも肉皮なし	55g
至しょうが	0.3g
酒	2.5g
濃口しょうゆ	2.5g
米粉	9g
(揚げ油) 米ぬか油	



給食リクエスト 人気 No.1 の唐揚げの分量です。

下味は 酒としょうが、すりおろしたしょうがです。

衣に米粉、揚げ油に米油を使うのがポイントです。

じっくり揚げると衣がカリッとおいしくなりますよ!

# ★たべもののなまえをさがそうクイズ★

→<sup>ほうこう</sup>方向や<sup>ほうこう</sup>↓方向に<sup>なまえ</sup>名前がかくれています。

<sup>ひんと</sup>ヒントをたよりに<sup>さが</sup>探してみよう！



みつけた<sup>なまえ</sup>名前を、○でかこんでね！

き	か	こ	ま	つ	な
く	り	ん	ご	ね	ぎ
な	ふ	ぶ	い	あ	は
に	ら	み	か	ん	く
い	わ	し	に	こ	さ
ぴ	丨	ま	ん	う	い

## <ヒント>

※かこう品はふくみません



①<sup>やさい</sup>野菜が7個、<sup>くだもの</sup>果物が2個、<sup>き</sup>木の<sup>み</sup>実が1個

<sup>ぎょかいりい</sup>魚介類（<sup>さかな</sup>魚や<sup>かい</sup>貝、<sup>かいそう</sup>海藻など）が5個<sup>こ</sup>かくれています。

②<sup>おな</sup>同じ<sup>もじ</sup>文字を<sup>なんど</sup>何度か<sup>つか</sup>使うこともあります。

このクイズの答えは、  
いそ>判 一かたい、いそ ち>き つか一に ちこ ちか ちこちこ：ちかこ