

# 11月 給食・食育だより

平成30年11月  
熊本支援学校

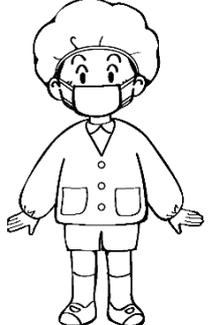
秋も深まり朝夕は冷え込むようになりましたが、みなさん体調を崩していませんか。寒さや空気の乾燥で風邪やインフルエンザ等の感染症にかかりやすい季節になります。規則正しい生活習慣と小まめな手洗い、うがいを心掛けましょう。

＜今月の給食の目標＞  
準備と後片づけを上手にしよう

## ＜給食準備と後片づけについて＞

4月のころに比べるとみなさん給食の準備や後片づけがスムーズにできるようになっています。どのくらいできるようになりましたか。自分の当てはまるものに○をつけましょう。

### ・小学部のみなさん

①	②	③	④	⑤
手洗いをていねいにした。	エプロン・マスク・三角巾(ぼうし)をつけた。	お皿を並べたり、給食を運んだりした。	台ふきをしたり、机を並べたりした。	給食室の決まった場所に食缶や食器を片づけた。
				

### ・中学部・高等部のみなさん

①	②	③	④	⑤
手洗いや身支度をきちんとした。	ごはんやおかずをきれいに皿に盛りつけた。	時間内に準備や後片づけができた。	協力して準備や後片づけをすることができた。	給食室の決まった場所に食缶や食器を片づけた。
				



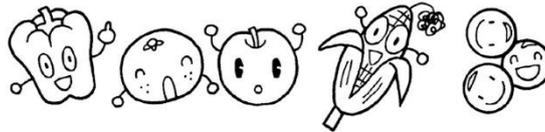
# ちいき しょくざい きょうどりょうり し ～地域の食材や郷土料理を知ろう～



## じばさんぶつ 地場産物の よさを知ろう



じぶんたちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいたので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



地域の産物は新鮮なうちに手に入り、安心して食べられる利点があります。また、子どもたちが地域の食材や郷土料理を知ることによって郷土愛を深めることにもつながります。給食でも米や野菜、肉などなるべく熊本県産の食材を使用するようにしています。

### 苦手克服レシピ 具だくさん筑前煮 …食物繊維がたっぷりです！！

<材料> 2人分

とり肉100g、高野豆腐10g、さといも中2個、ごぼう1/2本、人参1/2本、大根40g、れんこん40g、こんにやく60g、干し椎茸1枚、たけのこ(水煮)30g、グリーンピース10g  
油適量、砂糖小さじ2杯、こいくちしょうゆ小さじ2杯、みりん小さじ1杯、酒小さじ1杯、水80cc

<作り方>

- ① とり肉は一口大に切り、野菜類は皮をむいて乱切りにする。
- ② 高野豆腐と干し椎茸は水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋を熱して油を敷き、とり肉を炒めて酒を入れ臭みを消す。
- ④ ごぼう、人参、大根、れんこん、たけのこ(水煮)を入れ炒める。
- ⑤ こんにやくと②で戻した干し椎茸を入れ軽く炒めて水を入れ、蓋をして中火で6～7分煮る。
- ⑥ 野菜に火が通ったらさといもを入れ5分程度煮る。
- ⑦ さといもが煮えたら最後に高野豆腐とグリーンピースを入れ、調味料で味をつけて仕上げる。

\*火を止めて30分程度置くと味が馴染んでおいしくなりますよ。