

# 給食だより

令和7年 10月  
みくまの支援学校

スポーツの秋と言われるように、運動をするにはぴったりの季節がやってきました。  
スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

## そろえて食べよう！！3つのグループの食品



それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。不足している食品を知り、献立に取り入れてみてください。



## レシピ紹介～さんまのかばやき～

(1人分)

さんま<sup>はらびら</sup>腹開き1/2カット・・・2切れ  
片栗粉<sup>かたくりこ</sup>・・・適量  
揚げ油<sup>あぶら</sup>・・・適量  
A  
生姜<sup>しょうが</sup>・・・0.6g  
濃口醤油<sup>こいくちしょうゆ</sup>・・・4g  
料理酒<sup>りょうりしゅ</sup>・・・2.5g  
みりん風調味料<sup>みりんふうちようみりよう</sup>・・・2.5g  
上白糖<sup>しょうはくとう</sup>・・・3g  
水<sup>みず</sup>・・・8g



- ① さんまは片栗粉をまぶして、油で揚げる
- ② 生姜はすりおろす
- ③ Aの材料を合わせ、煮立てる
- ④ 煮立てたAの調味液に、揚げたさんまを浸して完成

甘辛いタレがおいしくごはんが進みます！！他の魚でも代用できます。ぜひご家庭でもお試しください。

## レシピ紹介～ポパイサラダ～



(1人分)

ほうれん草<sup>ほうれんそう</sup>・・・10g  
キャベツ<sup>きゃべつ</sup>・・・15g  
にんじん<sup>にんじん</sup>・・・5g  
マカロニ<sup>まかろん</sup>・・・3g  
マヨネーズ<sup>まよねーズ</sup>・・・7g  
塩こしょう<sup>しおしょう</sup>・・・少々

- ① ほうれん草、キャベツはさつとゆでる
- ② にんじん、マカロニは柔らかくなるまでゆでる
- ③ ゆでた野菜はざるにあげ、冷水にさらし水けをよくしぼる
- ④ しぼった野菜とマカロニをマヨネーズで和え、塩こしょうで味をととのえる

和え物やお浸しは食べ残しが多い気がしますが、マヨネーズ味のサラダは子どもたちにも人気です！ツナやハムを入れてもおいしいです。



給食室では、その日使用している食材を、3つのグループに分けて掲示しています。残さず食べるのが1番ですが、苦手な食べ物が多い子は、各グループの食べ物をひとつでも食べてみようかとチャレンジしてみてください！！

