

# 給食だよ!

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、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。

## た 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。



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とチャレンジしてください!!



## レシピ紹介～さんまのかばやき～



(1人分)

さんま腹開き1/2カット…2切  
片栗粉…適量  
揚げ油…適量

A

生姜…0.6g  
濃口醤油…4g  
料理酒…2.5g  
みりん風調味料…2.5g  
上白糖…3g  
水…8g

- さんまは片栗粉をまぶして、油で揚げる
- 生姜はすりおろす
- Aの材料を合わせ、にんにくで煮立てる
- 煮立てたAの調味液に、揚げたさんまをひた浸して完成

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 ほうれん草、キャベツはさっとゆでる

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け、冷水にさらし水けをよくしぶる

④ しぶ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

(1人分)

ほうれん草…10g  
キャベツ…15g  
にんじん…5g  
マカロニ…3g  
マヨネーズ…7g  
塩こしょう…少々

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人気です! ツナやハムを入れてもおいしいです。