



給食だより

令和7年 9月
みくまの支援学校



9月に入りましたが、日中はまだ暑さの厳しい日が続いています。子どもたちも夏の疲れが出るころです。バランスのとれた食事と体調管理に努めましょう。運動会の練習など外での活動も増える時期です。こまめな水分補給で熱中症対策も忘れずおこなってください。

熱中症予防にみそ汁が効果的！？

熱中症予防にはみそ汁がおすすめです。みそ汁には、水分に加えて塩分も含まれており、野菜や豆腐、わかめなど具材をたくさん加えることで、汗で失われるビタミンやミネラルも補給することができ、効果的に栄養補給ができます。

給食では毎日汁物を提供するように心がけていますので、ぜひ具材も残さず食べてもらいたいです。

秋は食べ物がおいしい季節です！！

秋は実りの季節で、旬の食材がたくさんあります。きのこ類、さつまいも、鮭、さんま、鯖などおいしい食材がたくさんあります。9月の献立では、大学芋、豚肉とさつまいものうま煮、鮭のパン粉焼き、鯖の塩焼き、さんまの蒲焼き、きのこのすまし汁、きのこの炊き込みご飯など旬の食材を使った料理を多く取り入れています。



しいたけ



さつまいも



さけ



さんま

旬の食材はおいしいだけでなく、栄養素を豊富に含んでいます。さらに秋の野菜には免疫力を向上させ、体調を整える効果があります。きのこ類は、水洗いすると栄養価もうま味も減少してしまうので、水洗いはせず、キッチンペーパーなどで汚れをふきとってから使いましょう。

～鶏肉の味噌漬け焼き～

(1人分)

鶏もも肉・・・90g

にんにく・・・0.4g

生姜・・・0.4g

上白糖・・・2g

濃口醤油・・・3g

料理酒・・・1.5g

みりん風調味料・・・1.5g

合わせ味噌・・・8g

ヨーグルト・・・2.5g

1学期、いちばん食べ残しの少なかったメニューです！！

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る
(給食では25gの鶏肉使用)
- ② にんにく・生姜をすりおろす
- ③ にんにく～ヨーグルトまでの調味料を合わせて、鶏肉を漬け込む
(給食では30分程度漬けてます)
- ④ フライパンで焼き色がつき、火が通るまで蒸し焼きにして完成

給食中の様子を紹介！！



みんな2学期も元気に楽しく食べてくれています。子どもたちは少しずつ食べられるものが増えていっているように感じます。副菜や汁物、野菜をほとんど食べなかった児童生徒が最近では残さず食べてくれるようになり、とても嬉しかったです。