

10月

給食だより

聴高発第161号
平成27年9月29日

府立だいせん聴覚高等支援学校

秋の涼しい風が吹き、外で身体を動かすには気持ちのいい季節となりました。

もうすぐ体育祭！

しっかりと食べて、力をたくわえましょう！

おすすめは力をだす元となる炭水化物です。

お米やパン、麺類などです。

砂糖も炭水化物ですが、あまり力を蓄えることはできないので日々の食事で主食をしっかりと食べましょう。



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



ブルーベリー



レバー



にんじん



うなぎ

運動と食事



食事をきちんととっていないと力がでず、スタミナも持ちません。

食事のポイントは3つ！

- 朝ごはんを食べよう
- 糖質（主食類）をしっかり摂る
- 野菜を食べて身体の調子を整える

今月よりスタート

ランチルームより

新しくランチルームの約束事が決まりました！（詳しくは保健部だよりにて）

ランチルームはだいせんならでの、みんなが集まれる場所です。食事は明日の自分、10年後、20年後の自分を形作る大切なものです。

しっかりと約束を守って、先生や友達と楽しくおいしく食べましょう！

＊10月の給食の目標＊

「旬の食べ物を食べよう」

秋はおいしい食べ物が多くなる季節です。春から育ててきたお米や野菜などが一斉に収穫の時期を迎えます。感謝して食べましょう。

給食の人気レシピを紹介！

パプリカサラダ



材料 (4人分)

- ・パプリカ 4つ
- ・ブロッコリー 1房
- ・じゃがいも 3個
- ・ツナ 1缶
- ・酢 大さじ1
- ・レモン果汁 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・はちみつ 大さじ1
- ・バジル 2つまみ
- ・油 大さじ1

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、ゆでる
パプリカ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、熱湯で焼く1分ゆでる。
- 2 調味料(酢・レモン果汁・塩・はちみつ)を混ぜ合わせる。
- 3 調味液に1の野菜と、ツナ・バジルを加えて混ぜ合わせる。

* ほかの野菜でも作ることができます。甘酸っぱいドレッシングが野菜を食べやすくします。

16日はタイ料理給食

タイを知ろう！

タイ料理とは...

タイ語で「おいしい」は
「アロイ」

多彩な調味料やハーブが決めての複雑だけどクセになる味です。
酸(すっぱい) **辛**(からい) **塩**(しょっぱい) **甘**(あまい)
この4つの組み合わせで味が決まります。



カオマンガイ

鶏のだし汁で炊いたご飯にゆでた鶏肉をのせた屋台グルメの定番です。甘辛いタレをつけながら食べます。



ヤムウンセン

春雨をシーフードや豚肉などと和えた甘辛いサラダです。タイではとてつもなく辛く作られる場合もあります。



タピオカのココナッツミルク

日本でも人気のスイーツ、タピオカをタイ料理に欠かせないココナッツミルクに浮かべた料理です。

