

がつごうきゅうしょく 10月号 給食だより

令和元年 9月 25日
大阪府立西淀川支援学校

さわやかに澄み切った秋空が広がる季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして、味覚の秋といわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。みよりの秋に感謝しておいしい秋の味覚を楽しみましょう。

しゅん たべもの 旬の食べ物

さんまのあぶらは栄養満点!



DHA

脳の機能との深いつながり

EPA

血液をサラサラにするはたらき

レチノール

体のなかでビタミン A となる

ワンポイント

大根おろしを添えて食べると、大根の酵素が消化を助けてくれます。

しいたけ

Q クイズ

しいたけには、ほかのきのこ類とは異なる特徴があります。それは何でしょう。

- ① たんぱく質をたくさん含んでいる
- ② 生のままでも長く保存することができる

③ 乾燥させることで保存ができ、

おいしさを増す



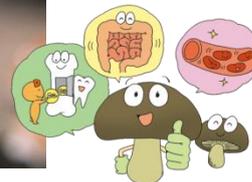
しいたけは、シイの木に多く育つところから「しいたけ」と名づけられました。クヌギやコナラなどの木にも育ちます。香りとうま味、歯ごたえがよいことから、鍋物やいため物などどんな料理にも合います。



しいたけには、カルシウムの吸収をよくするビタミンDや腸のはたらきをよくする食物繊維が多く含まれています。また、血圧を下げたり、動脈硬化を防ぐ効果も期待されています。

A コタエ

- ③ 乾燥させることで保存ができ、おいしさを増す



9月12日（木）にPTA 給食試食会を開催しました！

給食試食会では、今年度から自校献立開始ということもあり、PTA 給食安全委員会の保護者の皆様と相談のもと、今回のメニューを決定しました。普通食や段階食の試食をしていただくとともに、西淀川支援学校の給食の内容についての説明や10月から追加導入する新形態（ムース粥、後期食）についてもご説明させていただきました。

<メニュー>

白身魚のフライカレー
キャベツときゅうりのひじきドレッシング
りんご缶

※メニューのポイント※

- ・白身魚のフライ、かぼちゃ、れんこんのフライをカレーにトッピングしました。
- ・白身魚のフライは、パン粉ではなく、大豆の加工品で衣付けしています。
- ・和食以外でもサラダにもひじきを使用し鉄分等の栄養素にも配慮しています。



HPに給食便りをアップしていますので、写真はそちらでもご確認いただけます。

◎ごはん

「ごはん」、「軟飯」、「ペースト粥」、「ムース粥 (new)」から1種類選択してください。

軟飯	3倍の水で炊飯しています。
ペースト粥	軟飯をミキサーにかけています。
ムース粥 (new)	ペースト粥に宮源のミキサーゲル+酵素タブレットを使用し、ペースト粥のべたつきをなくします。

◎おかず

「普通食」、「後期食 (new)」、「自立期食」、「中期食」、「初期食」から1種類選択してください。

後期食 (new)	5mm~1cm 各程度の大きさの食材にカットし、一部圧力鍋にかけて調理します。 オープン、フライヤーで調理する肉類や魚類については、自立期食よりマッシャーやフードプロセッサーを荒めにかけてみます。
自立期食	フードプロセッサーで、5mm以下程度になるようにつまみ切ります。
中期食	フードプロセッサーで、粒のあるペースト状にします。
初期食	ミキサーで攪拌し、粒のないペースト状にします。また、肉、魚、繊維質のものなどは、ミキサーで攪拌する際にお粥を使用します。

※試食会にご参加いただけなかった保護者の方についても、形状の確認等のご希望がありましたら、都度、担任・栄養教諭にご相談ください。