



給食だより

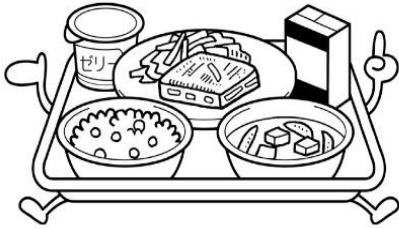
聴高発第1号

令和3年4月8日

府立だいせん聴覚高等支援学校

給食がはじまります！

ご入学・ご進級おめでとうございます！



本校の学校給食は、生徒たちの成長や食生活の自立を支えるために安心安全で栄養のバランスが良く、おいしい給食を提供していきます。また、旬の食材を取り入れ、食の大切さ・楽しさを伝えていきたいと思っています。

「だいせんの給食」を紹介します。
基本は「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」です。

主食…お米は滋賀県産キヌヒカリのはい芽精米を使用しています。
はい芽精米はビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。
月2回程度パン、月1回程度麺が出ます。

主菜…肉料理・魚料理・たまご料理・豆製品を使った料理などがあります。
焼き物・揚げ物・煮物など色々な調理方法の料理が出ます。

副菜…主に野菜の料理が出ます。野菜にはビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。
副菜も和え物や炒め物など色々な調理方法の料理が出ます。

汁物…味噌汁は昆布やいりこ、かつお節から出汁（だし）をとっています。
味噌汁の他に洋風・中華風のスープが出ます

牛乳…不足しがちなカルシウムが豊富に含まれています。
月に1～2回程度、野菜やフルーツのジュース、飲むヨーグルトが出ます。



9日の給食は鯛めしです！
お祝いの日に「鯛」を食べる風習が日本にはあります。
みなさんの入学・進級祝いの意味がこもっています♪



旬の食材【筍 たけのこ】

たけのこは3月から4月にかけて旬を迎えます。
カロリーが低く、食物繊維をたっぷり含んだ食材です。
食物繊維は便秘の症状を改善するほか、血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの排出を促す働きがあります。
また、食物繊維以外にもカリウムを多く含んでおり、体の水分バランスを整え、ナトリウム（塩分）の排出を促す作用から、むくみの解消、高血圧の予防に効果的です。



4月15日の給食は「たけのこごはん」です！
春の味覚を楽しんでくださいね♪

給食に毎日出る

「牛乳」

残さずに飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。

