

4月給食だより

令和7年4月18日
豊田高等特別支援学校
栄養教諭

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしくお願いします。



豊田高等の給食



本校では、献立作成から調理、食器の洗浄等、全て学校で行っており、栄養教諭1名、調理員8名で約220人の給食を提供しています。毎日ある給食の時間は、日々の積み重ねで、生徒が将来自立した生活を送るために、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、様々なことを学びます。また、これらと同じように「おいしく」「楽しく」食べることも大切にしています。本校の給食では、地場産物を多く取り入れ、行事食や郷土料理、国際料理、季節に合った料理などを計画し、食育の一環として、給食の時間に毎日伝えています。



【地場産物献立（みそカツ・愛知県産野菜）】



【季節の食べ物を使った献立（栗・さんま）】



本校の自慢！農芸野菜



本校は、農芸の授業で年間約14種類の野菜を育てています。文化祭などで地域への販売を行ったり、給食に使用したりしています。給食では、献立表に★が付いている食品が、本校の農芸野菜です。今後の給食だよりで、生徒の収穫の様子や厨房で調理をしている様子を紹介していきます。



【なすの収穫（R6.9）】

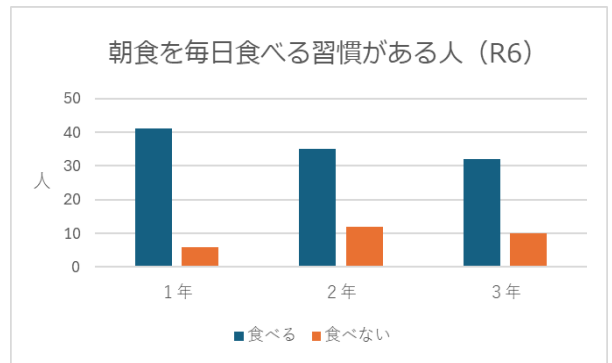


【なばなの収穫（R7.2）】

今年度の目標

① 朝食を食べよう

昨年度末、食生活についてのアンケートを行いました。
朝食を毎日食べる習慣がある人は、全体で**79%**でした。
朝食を食べない主な理由を挙げたほとんどの人が、「**時間がない**」という結果でした。朝食を食べる習慣をつけることで、生活リズムが整い、将来の生活習慣病予防にもつながります。まずは、朝食を何か1品でも食べることから始めましょう。

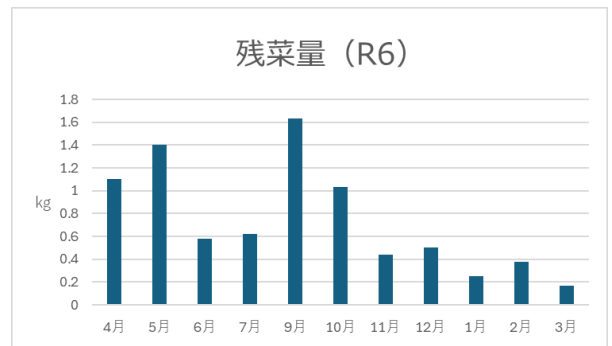


R7 の目標 90% !



② 給食の残菜を減らそう

昨年度の残菜量は、月の平均が **740g** でした。コンビニのおにぎりが約6個分の量です。残った残菜は、ごみ処理場で焼却されてごみになります。一人当たりで見れば大した量に思えないかもしれませんが、全国のごみが集まると、大量の食品ロスが発生します。給食の時間を十分に確保すること、自分の食べられる量に調整すること、苦手を克服することなど、一人一人の意識次第で大きく変わります。



R7 の目標 600g !



給食レシピ紹介

ハヤシライス



<作り方>

- ① 鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ② にんにくを入れて炒める。
- ③ にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ぶなしめじの順に炒める。
- ④ 水を入れて、アクをとる。
- ⑤ カットトマト缶、コンソメ、トマトケチャップを入れて煮込む。
- ⑥ ハヤシルウを入れて煮込む。
- ⑦ ウスターソースを入れて味を調える。

材料	分量 (4 人分)	切り方
豚肉	140 g	
おろしにんにく	2 g	
にんじん	1/5 本	さいの目 15 mm
たまねぎ	中 1 個	くし切り 10 mm
じゃがいも (メイクイン)	小 2 個	さいの目 15 mm
ぶなしめじ	40 g	石づきをとる
カットトマト缶	60 g	
菜種油	小さじ 2	
コンソメ	小さじ 1/2	
トマトケチャップ	大さじ 1/2 と 小さじ 1	
ハヤシルウ	50 g (3 かけ)	
ウスターソース	小さじ 1	
水	400 ml	