9月 給食だより

令和７年９月 16 日
豊田高等特別支援学校
栄養教諭

今月の給食目標　好き嫌いをしないで食べよう

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心掛けましょう。9月の献立には、秋が旬の食べ物を多く使っています。夏の暑さで疲れた体に栄養をしっかりと摂り、食欲の秋を楽しみましょう。

「旬」とは、**食材がたくさん収穫できて、一番おいしく食べられる時期**のことです。旬の食材には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれているだけでなく、価格が安く、環境にも優しいです。今回は、秋が旬の食べ物をご紹介します。

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。

食の備えを見直しましょう

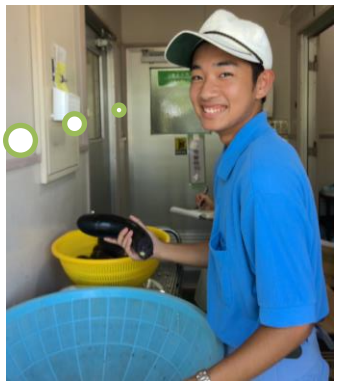
秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で大きな被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品を多めにストックしておくと安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば１週間分を備えておくことが勧められています。日常でよく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

12 日（金）は地震の避難訓練を行いました。この日の給食では、防災への意識を高めるために「防災の日献立」を実施しました。食器を汚さずにラップを使って、おにぎりを作る体験をしました。

本校の自慢！農芸野菜

農芸の授業で育てたなすを給食に使いました。生徒の収穫の様子や厨房での調理の様子を紹介していきます。



【なすの納品】

【なすのみそ汁の調理】

給食レシピ

ビビンバ丼(具)

ポイント
肉は、種類を変えて牛肉にしたり、ひき肉にしたりしても良いです。

材料	分量（4人分）	切り方
具（豚肉）		
豚肉	２００ｇ	
たまねぎ	中１/４玉	薄切り
しょうが	２ｇ	すりおろす
にんにく	ひとかけ	すりおろす
ごま油	小さじ１	
酒	小さじ２	
三温糖	大さじ１	
しょうゆ	小さじ２	
コチュジャン	２ｇ	
具（ナムル）		
ほうれんそう	８０ｇ	３㎝幅
切干しだいこん	８ｇ（乾燥）	
緑豆もやし	１００ｇ	
にんじん	１/３本	千切り４㎜
★しょうゆ	大さじ１	
★ごま油	小さじ１	
★上白糖	大さじ１	
いりごま	小さじ２	
具（錦糸卵）		
鶏卵	Ｓサイズ２個	
塩	ひとつまみ	
植物油	適量	

＜作り方＞

具（豚肉）
① フライパンに半量のごま油をひき、豚肉を炒める。
② しょうが、にんにく、酒を入れて炒める。
③ コチュジャン、三温糖、しょうゆを入れて味を調える。
④ 半量のごま油を入れて香りを付ける。

具（ナムル）
① 切干しだいこんは水か湯で戻す。
② 野菜を全て茹でて、水を切る。
③ ★を合わせて、②と混ぜる。
④ いりごまをふりかける。

具（錦糸卵）
① ボウルに鶏卵を割り入れ、塩を入れて溶く。
② フライパンに油をひき、卵液を流し込んで薄く広げ、弱火で焼く。
③ 卵の表面が乾いてきたら、裏面も焼く。
④ まな板にのせ、細く切りほぐす。