



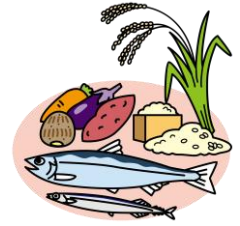
給食だより

令和8年10月19日
豊田高等特別支援学校
栄養教諭

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりました。

秋は、新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫を迎え、さんまやさけなどの魚も脂がのっておいしくなる季節です。旬の食べ物が豊富で、食欲も増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」と言われます。

秋の味覚を楽しみながら、元気に体を動かし、心も体もリフレッシュしましょう。



今月の給食目標 栄養のバランスを考えて食べよう

どうやってバランスをとるの？

栄養素をバランス良くとるためには、「主食」「主菜」「副菜」をそろえることが基本となります。料理の量や内容によって差はありますが、これらがそろった食事は、そろわない食事に比べて、栄養のバランスが整いやすくなります。また、汁物や牛乳・乳製品、果物を加えることによって、より体に必要な栄養が揃いやすくなります。



「この量で栄養は足りているかな」と数字を気にするより、「主食、主菜、副菜はそろっているかな？」と振り返る方が、無理なく簡単に栄養バランスの良い食事につながります。

おすすめの常備品

冷蔵庫に何もない時のために、手助けしてくれる食品を紹介します。

たんぱく質がとれる
ツナ缶、さば缶



洗う、切る手間がない
カット済み・冷凍野菜



長期保存ができる乾物



前期を終えて



前期の締めくくりを迎え、後期が始まりました。

前期の大きな変化の一つは、給食から弁当への切り替えでした。さらに、夏休み明けからは弁当業者も変わり、ごはんには国産の「あきたこまち」を使用したブレンド米、また季節の地元野菜を取り入れた弁当が提供されています。毎日の弁当は、さまざまな味や食材に触れるよい機会となっています。

また、9月からは生徒会活動の一環として「マイ箸運動」に取り組んでいます。弁当には割り箸が付いていますが、環境保全や資源保護の観点から、生徒の意見をもとに始まった活動です。一人一人の小さな行動が、SDGsの達成につながる取り組みとなっています。

後期も、食事や健康について関心を高めながら、元気に学校生活を送ってほしいです。



節約できた割り箸は、約
1ヵ月で1000本以上！

マイはし活動			
期間	今週節約できた 割り箸の本数	節約できた お金の合計	節約できた お金の合計
9月7日(月) ～9月10日(木)	194	194	
9月14日(月) ～9月18日(金)	440	634	
9月24日(木) ～9月25日(金)	145	779	
9月28日(月) ～10月2日(金)	248	1027	

10月のベスト野菜レシピ

弁当給食期間中の野菜不足を解消するために、簡単に作れて野菜をたくさん食べられるレシピを毎月募集します。今月応募された中から「ベスト野菜レシピ」を3点選定しました。レシピの詳細は、「簡単野菜レシピ」として、マチコミでご紹介します。

秋の味覚 賞

2年2組 小林 徠斗

「秋野菜たっぷりカレー」

旬の野菜は
栄養価が高く
おすすめです

時短アイデア 賞

1年1組 竹田 彩乃

「レンジで簡単！野菜たっぷり
ミルフィーユ豚しゃぶ」

レンジだけで
作れるヘルシー
な主菜です！

美肌アップ 賞

2年6組 永井 暖花

「おいしさ抜群！美肌効果ドリヤ」

肌を健康に保つ
働きがある野菜
を使用しました！