

10月の食育だより

令和7年9月25日
福岡県立柳河特別支援学校



9月末になり、ようやく過ごしやすくなりました。秋がもうそこまで近づいてきています。秋と言えば「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」。みなさんは、どんな秋を楽しみますか？

今月は「読書の秋」にちなんで、給食のメニューに関連のある絵本を紹介します。当日は、先生方や視覚中学部の生徒、肢体高等部の図書委員会のみなさんによる読み聞かせを楽しみながら、給食を味わいましょう。絵本は本校図書室にあります。



10/15 おいもさんがね



10/17 はらぺこあおむし



10/20 あっちゃんあがつく



10/22 おやおや、おやさい



10/24 いろいろきのこ



10/28 にんにんにんじん



10/31 きょうはハロウィン

10月10日は



給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえは何でしょうか？・・・それは「にんじん」です。にんじんは体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目の皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみましょう。

ビタミンAを含む食品
油と一緒にとると吸収力UP



つくってみよう 人気の給食レシピ 10/16「豚丼」

<材料(4人分)>
ごはん 4杯分
豚肉 240g
酒 小さじ1
にんにく(おろし) 少々
しょうが(おろし) 少々
にんじん(せん切り) 40g
玉ねぎ(せん切り) 80g
きゃべつ(角切り) 140g

エリンギ(薄切り) 60g
中ねぎ(小口切り) 20g
油 小さじ1
合わせみそ 小さじ1と1/2
赤みそ 小さじ1
さとう 小さじ2
みりん 小さじ1と1/2
濃口しょうゆ 大さじ1
オイスターソース 小さじ1

<作り方>

- ① フライパンに油を入れ、豚肉、酒、にんにく、しょうがを入れて炒める。
- ② にんじん、玉ねぎ、エリンギ、キャベツを入れ、さらに炒める。
- ③ 調味料を合わせて加え、炒める。
- ④ 最後に中ねぎを加える。
- ⑤ 丼に盛り付けたごはんにかける。

令和7年10月		食材の割合で献立がわかることがあります		1 (水)		2 (木)		3 (金)	
学校給食こんだて表									
福岡県立柳河特別支援学校									
6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)	
がゆ 餅みそ和え ざっくこ ごはん ごぼう団子のずまし汁		りんごまるマカロン 豆のサラダ パン さつまいものシチュー		メンチカツ ハムと小松菜のサラダ チキンライス わかめとレタスのスープ		さんまのかんろ煮物 切り干し大根の煮物 ごはん 豚汁		まごわやさしいごまみそ煮 わかめとキャベツのゆずごま和え ごはん 五目スープ	
13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)	
スポーツの日		せいりゅうさいのふりかえさけうじつ 青柳祭の振替休日		漬のから揚げ 野菜の穂巻和え さつまいも ごはん なめこ汁		ほうれん草とちよしのごま和え ふたどん 豆乳みそ汁		肉詰めいなり きんぴらごぼう ごはん じゃがいものみそ汁	
20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)	
豆焼ときこのねさみそ焼 いろいろサラダ ごはん 汁ビーフン		ミートボールと野菜のクチャップ煮 スパゲティサラダ パン 鍋入りコーンスープ		ショールンボー かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 豆腐のみそ汁		ホキフライ 小松菜とちよしの煮和え ごはん のっぺい汁		鶏煮 五色和え ごはん 根菜きのこ汁	
27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)	
ずき焼き ツナサラダ ごはん もずくのずまし汁		シェパースパイ キャロットサラダ 豚骨パン 野菜スープ		のり巻 漬野菜の卵焼き ごぼうとキャベツのサラダ ごはん さつまいものみそ汁		じゃがいものそぼろ煮 ちよしといかのこま和え ごはん 豆腐汁		かぼちゃプリン 煮込みハンバーグ コールスローサラダ ごはん 切り干し大根のスープ	