



# 給食だより 10月

筑波大学附属視覚特別支援学校

秋のお彼岸を過ぎ空も高くなり、すっかり秋らしく涼しくなってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・と、秋は何をするにも最適な季節です。今月は、皆さんががんばって練習をしている運動会もありますね。美味しい食べ物をたくさん食べて、おいに体を動かし、秋を満喫しましょう。

ぽっかり食べて  
していませんか？



和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副食物を交互に食べることによって口の中でよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。

※「ぽっかり食べる」とは「一品食べる」ともいい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくことです。

食事の様子を見ていると、まずご飯をすべて食べ、次はみそ汁をすべて食べ、その次はメインのおかず・・・というような「ぽっかり食べるを」している児童生徒が多いことに気が付きます。給食の時には「三角食べを頑張ろう！」という声掛けをしています。「ぽっかり食べる」は、マナーとして美しくないばかりでなく、途中でお腹がいっぱいになってしまうと、特定の食品を残してしまうことになり、栄養のバランスを崩してしまいます。

日本の食事は主食の白いご飯を中心に、塩味のないご飯とおかずを口の中で合わせることで美味しく食べられるように発展してきました。ご飯だけを食べようとすると味がないので、お塩をかけたりお醤油をかけたりする児童生徒の様子も見られます。(塩分の摂りすぎにつながります！)

ご家庭でも、ご飯を中心に色々な副食物を交互に食べることを意識してみてください。

日	曜	献立	日	曜	献立
2	金	ご飯 秋刀魚の梅干し煮 キャベツとわかめのナムル風 みそ汁 ココナッツミルクプリン	19	月	ご飯 シイラノ竜田揚げ 南瓜のそぼろあんかけ みそ汁 ブルーベリー・ババロア
5	月	ご飯 鶏肉のレモン蒸し 人参サラダ 野菜スープ チーズゼリー	20	火	ご飯 メンチカツ 菜果サラダ 冬瓜のスープ フルーツヨーグルト
6	火	ご飯 シシャモと竹輪の磯辺揚げ キャベツとひじきのコールスローサラダ みそ汁 ブルーベリーヨーグルト	21	水	あんかけ醤油ラーメン 大豆とひじきのサラダ 牛乳 大学芋
7	水	ご飯 鶏肉の松風焼き 10品目サラダ みそ汁 ブラマンジェ苺ソース	22	木	雑穀米 鶏肉と南瓜のクリームシチュー コーンサラダ りんご
8	木	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜としめじのおろし和え かき玉汁 タビオカ入りココナッツミルク	23	金	ご飯 秋刀魚の塩焼き 辣白菜 みそ汁 ブラマンジェ黄桃ソース
9	金	カツ丼 小松菜とコーンのサラダ みそ汁 チョコプリン	26	月	ご飯 白身魚のチリソース パリパリサラダ かき玉汁 なめらか杏仁豆腐
13	火	ご飯 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル 野菜スープ カフェオレプリン	27	火	ご飯 肉野菜炒め ポテトグラタン みそ汁 バニラプリン
14	水	ポークカレーライス 青菜とジャコのサラダ 牛乳 サツマイモ入り蒸しパン	28	水	ご飯 メダイの煮つけ 青菜と春雨の炒め物 みそ汁 豆乳プリン
15	木	ご飯 照り焼きハンバーグ コンビネーションサラダ コーンポタージュスープ みかん	29	木	玄米ご飯 鶏のカレー風味唐揚げ 海藻サラダ みそ汁 ナタデココヨーグルト
16	金	サツマイモご飯 手作りさつま揚げ 大豆とひじきの煮物 さつま汁 バナナババロア	30	金	味噌煮込みうどん 野菜とじゃこのおかか和え 牛乳 揚げパン

☆☆★給食のない日★☆☆	
10月13日 幼小部 運動会代休	10月26日 幼稚部 いもほり遠足(予備日:11月2日)
10月13日 中学部 中間考査	10月27日 小学部低学年 いもほり遠足