

給食たより10月

筑波大学付属視覚特別支援学校

今年は、雨が多い秋の始まりになりました。金木犀(きんもくせい)も、ほのかにかおるようになり、季節の代わり目を感じますね。

小学部のみなさんが頑張っている運動会のもうすぐですね！活躍を楽しみにしています！給食でも、『応援メニュー』を用意しました。お楽しみに☆

10月は食事マナーに注意して、給食を食べてみよう！

食事マナーの基本

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐのばした状態です。



他人の迷惑に

ならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさふさく話をしてしまうと、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

感謝の気持ちを

忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

食器をきちんと

持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすく、見た目も美しく見えます。

毎日の給食を見ていると、特定のものばかりを食べる、「ばっかり食べ」をしている幼児、児童、生徒が多いように感じます。ご飯だけ、おかずだけ、を食べるのではなく、「三角食べ」と言い、ご飯→おかず→汁→ご飯などといったように、バランスよく食べ進めていくことが必要です。箸の持ち方、お茶碗の持ち方も十分に大切ですが、食べている姿、食べ方もマナーとして、重要です。

学校でも声掛けや意識づけをさせていただきますが、ぜひご家庭でも、食事のマナーに気を付けて食事をしてください。

秋刀魚が登場！みなさん上手に食べられていました！

大きな生の秋刀魚が当日の朝、届きました！



☆当日の献立

- ・ご飯
- ・さんまの塩焼き
- ・筑前煮
- ・かきたま汁
- ・抹茶プリン

10月の献立

※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	曜	献立
3	月	ご飯 青椒肉絲 春雨サラダ ワンドゥンスープ カラメルミルクプリン	19	水	☆筑波附属カレーの日☆ キーマカレーライス ゆで卵/海藻サラダ 野菜スープ ナタデココヨーグルトゼリー
4	火	☆い(1)わ(0)し(4)の日☆ ご飯 鯛の梅干し煮 キャベツとわかめのナムル かきたま汁 2色ぶどう/ジョア	20	木	五目あんかけ焼きそば 涼拌三絲 わかめスープ キウイフルーツ ジョア
5	水	シーフードトマトスパゲティ 青菜のサラダ コーンポタージュ ミルクみかんゼリー	21	金	ご飯 ホキのフライ ポテトサラダ みそ汁 苺ミルクゼリー
6	木	かやくご飯 シイラの竜田揚げ もやしの胡麻酢和え みそ汁 抹茶プリン	24	月	ご飯/かみかみふりかけ 秋刀魚の唐揚げ ほうれん草の磯辺和え 豚汁 豆乳プリン
7	金	☆運動会応援メニュー☆ みんなでカツ(勝)サンド 青菜とコーンのソテー ミネストローネ 紅白白玉ポンチ	25	火	ご飯 塩鶏 香味ソース さつま芋のレモン煮 みそ汁 クリームチーズゼリー
12	水	栗ご飯 メダイと大根の煮つけ ゆかり和え みそ汁 柿/ジョア	26	水	チキンライス スパニッシュオムレツ コールスローサラダ クラムチャウダー リンゴ
13	木	ご飯 ささみの梅しそフライ シーザーサラダ 野菜スープ ブルーベリーヨーグルト	27	木	菜めし 手作りさつま揚げ 青菜と春雨の炒め物 みそ汁 フルーツヨーグルト
14	金	ご飯 秋鮭の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 かきたま汁 黒ゴマババロア	28	金	塩野菜タンメン イカリングフライ じゃこサラダ 牛乳/みかん
17	月	ひじきご飯 鯖の塩焼き じゃこのおかか和え みそ汁 ブラマンジェ 黄桃ソース	31	月	かぼちゃとチキンの マカロニグラタン コーンサラダ 野菜スープ アセロラゼリー
18	火	ご飯 回鍋肉 野菜のナムル 中華スープ 杏仁豆腐			

☆給食のない日☆

- 10月11日 幼小学部 運動会代休 10月21日 幼稚部 いもほり遠足 (予備日:10月28日)
10月11日 中学部 中間考査 10月27日 小学部低学年 いもほり遠足 (予備日:11月4日)



10月19日 筑波附属カレーの日！

附属校(附属小、視覚、大塚、桐ヶ丘、聴覚、久里浜)で給食の献立を一齐にカレーになります。各学校で個性のあるカレーが登場？！視覚では、ナンで食べるキーマカレーを出しますよ！



ひじきを簡単においしく！（10/17献立）

ひじきご飯



材料（4人分）

・米	300g
・押し麦	40g
・酒	小2
・醤油	小1
・ひじき	6g
・干し椎茸	2枚
・糸こんにゃく	50g
・油揚げ	1/2枚
・人参	1/3本
・醤油	小1・1/2
・酒	小1
・砂糖	大1

作り方

- 1.米と押し麦を洗い水気を切る。普段通りの水の分量に、酒、醤油を入れて、炊飯のスイッチを押す。
- 2.ひじき、干し椎茸を水で戻しておく。
- 3.材料をすべて、千切りに切る。
- 4.すべての材料を少量の油で、炒める。
- 5.しんなりしたら、調味料を加え、炒め煮る。
- 6.炊き上がったご飯に、5の煮た具を加え、混ぜ合わせる。

☆季節によって、いろどりに緑の食材を加えるときれいに仕上がります。絹さや、枝豆、三つ葉など。

どんな青菜でも応用可能です！（10/24献立）

ほうれん草の磯辺和え



材料（4人分）

・ほうれん草	200g
・もやし	150g
・人参	1/3本
・ごま油	小1/2
・醤油	小2
・みりん	小1・1/2
・きざみ海苔	5g

作り方

- 1.ほうれん草は、根の部分をよく洗い、茹でる。
- 2.水気をよく絞り、4~5cm長さに切る。
- 3.千切りの人参、もやしをさっとゆでる。
- 4.みりんは煮切りをし、醤油、ごま油と合わせる。
- 5.食べる直前に、きざみ海苔を合わせる。

☆小松菜、にら、水菜などに変えたり、加えたりすると違った磯辺和えになります。

子どもたちの食べづらい青菜類ですが、海苔やごま油で香りよく仕上げるのがポイントです。