

給食だより



令和6年度 10月号

愛知県立小牧特別支援学校

給食費のお知らせ

9月10日(火)は給食を中止にしました。この日の給食費は徴収しません。

暑さが落ち着き、過ごしやすい日が多くなってきました。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と言われるように、秋は集中して好きなことに取り組むのによい季節です。食については、「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように、涼しくなって食欲がわいてくると同時に、おいしい作物がたくさん育つ時期でもあります。秋の味覚を楽しみながら、心地よく秋を過ごしましょう。

旬の食べ物 きのこと

最近では人工栽培によって、年中食べられる「きのこ」ですが、秋に旬を迎えるものが多い食べ物です。きのこにはたくさんの種類があり、香りや食感が違います。今月の給食にもいろいろな種類のきのこが登場します。苦手な人も、「これなら食べられる!」というきのこが見つかると思います。一口ずつ挑戦してみましょう!

リボンベジタブルを育ててみよう!

「リボンベジタブル(再生野菜)」とは、野菜の根やへたなどから、再び食べられる部分を育てて収穫する方法のことです。

きのこの種類、いくつ知っているかな



しいたけ
乾燥させて使うことも多いです。おいしいだしが出ます。



しめじ
味、食感ともに食べやすく、どんな料理にも合います。「香りまつたけしめじ」と言われています。



エリンギ
ヨーロッパから来たきのこで、日本には自生していません。かんだときの歯触りがとてもよいです。



えのきたけ
シャキシャキの食感です。じっくり煮るととろみが出ます。



まいたけ
見つけた人が喜んで舞いあがったことや、蝶が舞う姿に似た形であることから、この名前が付けました。



マッシュルーム
こちらもヨーロッパから来たきのこです。丸くてコロコロしています。茶色と白色があります。

きのこの栄養
食物繊維、カリウム、ビタミンD

用意するもの

- 野菜
- 水
- 浅めの容器

適した野菜

にんじん・レタス・豆苗・チンゲンサイ

手順

- 根元やへたが残るように野菜を切って、容器に水と一緒に入れる。
- 白当たりのよい場所に置き、毎日水を取り替えて観察する。
- 伸びてきたら、収穫する。



30日の給食「錦織いなす小牧山ごはん」

30日は、「愛知の秋を食べる日」として、小牧特別支援学校の名物料理「錦織いなす小牧山ごはん」が出ます。秋の味覚「くり」や、愛知で生産がさかんな「れんこん」が入った混ぜごはんです。秋の小牧山の様子を思い浮かべながら、楽しくいただきます!

