



令和6年度

# 給食だより

高岡市立こまどり支援学校

富山県立高志支援学校高等部こまどり分教室

新学期が始まって1か月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく学校生活を送ることができるように、栄養バランスのよい食事をしましょう。

## 食品群で 栄養バランスを整えよう！



食品群に偏りがないように、いろいろな食品をとるようにしましょう。

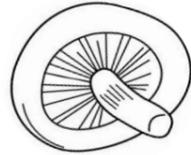
赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
体をつくるもとになるよ！	体の調子をよくするよ！	熱や力のもとになるよ！
<b>1群</b> たんぱく質が豊富な食品 筋肉や血液をつくるよ！	<b>3群</b> カロテンが豊富な食品 皮膚や粘膜を健康に保つよ！	<b>5群</b> 炭水化物が豊富な食品 体を動かすエネルギー源！
<b>2群</b> カルシウムが豊富な食品 骨や歯をつくるよ！	<b>4群</b> ビタミンCが豊富な食品 病原菌への抵抗力を高めるよ！	<b>6群</b> 脂質が豊富な食品 効率の良いエネルギー源！

## 高岡野菜のグリーン丼



下関、佐野地区のほうれん草だよ！

国吉地区の椎茸だよ！



〈材料〉4人分

豚肉スライス	120g
生姜・にんにく	1かけ
豆板醤	少々
ごま油	小さじ1
玉ねぎ	80g
生椎茸	20g
しらたき	60g
ほうれん草	1/2束
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1
白炒りごま	適量
水溶き片栗粉	適量

〈作り方〉

- ① 豚肉に、生姜、にんにくのみじん切り、豆板醤、ごま油をもみ込み、下味を付ける。
- ② しらたきとほうれん草は、茹でてあく抜きして2cmに切る。玉ねぎと椎茸は薄切りに切る。
- ③ 下味を付けた豚肉を炒め、玉ねぎと椎茸、しらたき、最後にほうれん草を加え、調味料で味を整える。水溶き片栗粉で汁にとろみを付け、白炒りごまを入れて出来上がり！
- ④ 白いご飯にのせていただきます！

高岡市では、毎月19日の食育の日に合わせて、地場産物を使った「高岡食19(育)丼献立」を実施しています。



