

# 食育だより 11月

第7号 令和7年11月

茨城県立内原特別支援学校

〈11月の目標〉  
季節の食べ物を知ろう

朝晩の気温差があり、空気が乾燥する季節となりました。体調管理が大切なこの時期は、バランスのよい食事と睡眠をとり、適度な運動で免疫力を高めましょう。



全校集会で「茨城県の食べ物クイズ」をしました！



10/16(木)全校集会で「茨城県の食べ物クイズ」をしました。

茨城県にはおいしい食べ物がたくさんあります。茨城県が生産量1位の食べ物について「シルエットクイズ」と「どっちが1位でしょうクイズ」をしました。小学部から高等部まで積極的に手を挙げて発表してくれました。楽しみながら茨城県の食について学ぶことができたと思います。

茨城県が生産量

1位！



くり



たまご



小松菜



白菜



メロン

11/20（木）は、「美味しいお給食」です。

茨城県の食材を使用した、減塩でもおいしく食べられる献立です。



【減塩のコツ】 → 塩の代わりになるものを上手に利用する

たとえば、出汁を濃厚に取ることで、塩分を減らすことができます。また、酢、レモンなどの柑橘類の酸味、ヨーグルトの酸味、カレーや胡椒、わさびなどの香辛料は、いずれも塩分（ナトリウム）は含んでいません。辛みや酸味でメリハリをつけることで、食べたときの満足感が違ってきます。









