



7月給食だより

令和6年7月号
都立城東特別支援学校
校長 佐藤 亜紀子
栄養士 木村 由美

いよいよ夏本番を迎えます。7月の給食目標は、「夏休みの食生活とおやつについて考えよう」です。学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p>	<p>な 何でも食べて 丈夫な体 をつくろう</p>	<p>つ め(冷)たいもの とり過ぎに 気をつけよう</p>
<p>や さい(野菜)を しっかり 食べよう</p>	<p>す いぶん(水分)補 給を こまめに しよう</p>	<p>み んなで食事をする 機会をつくろう</p>

旬の食材 ～とうもろこし

とうもろこしは、野菜の中でも、甘味が強く、体を動かすエネルギーのもととなる糖分やでんぷんを多く含んでいます。野菜なので、ビタミン類も含まれています。そのため、夏バテによる疲労回復や夏のおやつにもぴったりです。7月3日、5日に、小学部5年生が食育授業の一環でとうもろこしの皮むき体験をします。



給食の紹介

6月4日

牛乳

ハヤシライス

あさりのカリッとサラダ

あじさいゼリー



あさりのカリッとサラダは、成長期の栄養に欠かせない鉄分豊富なあさりにしょうゆやしょうが汁で味付けして、片栗粉をまぶして揚げたものをサラダにトッピングしました。

あじさいゼリーは、ぶどうジュースを寒天で固めたものとりんごジュースを寒天で固めたものの2種類のゼリーを作り、四角くカットして、あじさいをイメージして作りしました。