



7月 給食だより

令和8年7月号
都立城東特別支援学校
校長 秋本 友美
栄養士 木村 由美

いよいよ夏本番を迎えます。夏休み中も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。



～旬の食材～とうもろこし

とうもろこしは、野菜の中でも、あまみ、つよ、からだ、うご、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2日、9日のとうもろこしは、城東特別支援学校小学部5年生、大塚ろう学校 城東分教室の幼稚部と小学部低学年が皮むきの体験をしたものが出来ます。



～今月の行事食～

7月7日は、七夕です。七夕の行事食では、七夕の伝説に出てくる織姫が織る機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食の七夕汁には、そうめんの他に、短冊の形に切った野菜や星形の麩が入っています。

～給食の紹介～

5月29日
大豆と豚肉のキーマカレー
牛乳

おかひじきのサラダ ゆでそらまめ

小学部3年生が食育授業で朝、さやむきをしたそらまめがその日の給食に出ました。給食時間は、ちょっと苦手なそらまめにもチャンレンジする姿が見られました。

