



給食だより

令和7年7月号

東京都立墨東特別支援学校
校長 西岡 陽子



梅雨が明けると、いよいよ本格的に夏が始まりますね。気温がぐんと高くなるこの時期は、熱中症への注意が必要です。熱中症を予防するためには水分補給ももちろん大切ですが、体のバランスを整えるためには、カリウムやナトリウムなどのミネラルを含む食事も欠かせません。暑さで食欲が落ちやすい季節ですが、栄養をしっかりと摂り、元気に夏を過ごしましょう！



ちよい足して

野菜をとろう

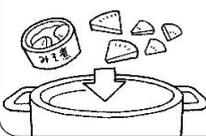
家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる		体をつくる		体の調子をとのえる

7月の第3日曜日（21日）は海の日です。

海の日は、日本の豊かな海の恵みに感謝し、海の大切さを考える日として制定されました。給食では、魚介類（鰹、鰯、たら、鮭、エビ、イカ、あさり、しらすなど）や海藻類など様々な海の幸を取り入れています。

魚（特に青魚）には血液をサラサラにするEPAや脳の働きをサポートするDHAといった栄養素もたくさん含まれているので、これからも命に感謝しながらたくさん食べていきたいですね。

7月7日は七夕

七夕は、古くから続く季節の行事のひとつです。笹や竹には邪気（悪いもの）を祓う力があると信じられており、神さまに願いごとが届きやすいように笹に短冊を飾るようになりました。

また、この日は「無病息災（病気をせず、元気に過ごせること）」や「五穀豊穡（お米や麦、大豆などの作物がたくさん実り、豊作になること）」を願ってそうめんを食べる風習もあり、日本の伝統的な行事食のひとつです。

今月の献立から

7日：七夕 五目ちらし寿司、しらすとチーズの七夕骨太サラダ、七夕汁

七夕は、織姫と彦星が天の川を渡って一年に一度だけ会うことができるという伝説に基づいています。そんな七夕にちなんで、七夕汁ではそうめんと星型の麩で天の川を表現しました。また、しらすとチーズの七夕骨太サラダにはオレンジと白の2色の星型チーズが入っています★

9日 鰹のエスカベージュ

エスカベージュとは、魚や肉を油で揚げた後、お酢や香辛料などを合わせたタレに漬け込んだ南蛮漬けのような地中海料理（フランスやスペインなど）です。

10日 夏野菜のカレーライス

夏野菜は、水分が豊富で体を冷やしてくれる夏にぴったりの野菜です！10日のカレーには、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、トマトが入っています。

