



# 給食だより

令和8年7月号

東京都立墨東特別支援学校  
校長 石川 拓



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は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！



## ちよいと足して 野菜をとろう

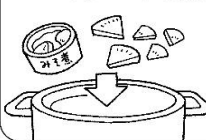
家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

### 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                      |
|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|
| <br>多く含む食品<br>米、パン、めん、いも、砂糖など | <br>多く含む食品<br>油、バター、マヨネーズなど | <br>多く含む食品<br>魚、肉、卵、豆・豆製品など | <br>多く含む食品<br>牛乳・乳製品、小魚、海藻など | <br>多く含む食品<br>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                 |
|                               |                             |                             |                              |                           |

## この夏、厨房が変わる…

灼熱の厨房。立ち上る湯気と熱気。それでも止められなかった“給食”という使命に、この夏、ついに転機が訪れる。ある日届いた知らせ——「エアコン設置」。空気は静かに動き出す。熱に支配されていた厨房に広がる“快適”。これは単なる設備工事ではない。給食の質と調理員さんを守る、新たな一歩。集中力が変わり、作業が変わり、笑顔が増える。

※夏休みを利用して、厨房のエアコン設置工事を実施します。9月からは厨房が涼しくなり、より衛生的な作業のもと、安全安心な給食を提供します。

## 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、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える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、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 ミルク粕パンとタンドリーチキン

パンとチキンは別に食べてもよし、パンにチキンを挟んでタンドリーチキンバーガーにしてもよし。教室で仕上げるライブ感をお楽しみください。

### 13日 汁なし担々麺

リクエストのあった汁なし担々麺が給食に出ます。給食を超えた味を目指します。

