

7月の給食だより

都立青島特別支援学校
 校長 高橋 馨
 栄養士 熊谷 彩子
 小平 香織

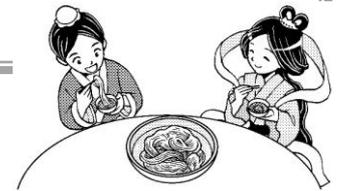
梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さになれていないので、熱中症には十分気をつけて過ごしてください。

パンが主食の洋食に比べ、ごはんが主食の和食は、食事に含まれる水分も豊富だと言われています。こまめな水分補給とともに、食事もしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。

～7月の行事・行事食～

7日(月) 七夕の献立

18日(金) 終業式



◆ 今月の献立より

7日(月) ～七夕の献立～

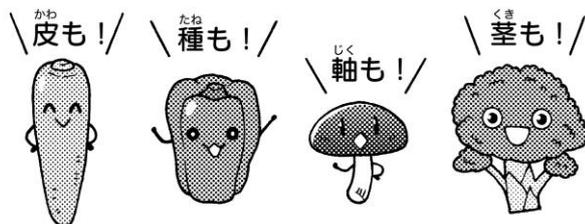
7月7日は七夕です。七夕に食べる食べ物と言え、そうめんが知られています。これは、そうめんの見た目が天の川を連想させるから、織姫がっていた織物の糸に似ているから、といった説があります。この日の献立では、そうめんを入れたお吸い物の七夕汁、あなごのかば焼きを使ったちらし寿司、ごまあえ、デザートに水ようかんを作ります。

18日(金) ～終業式～

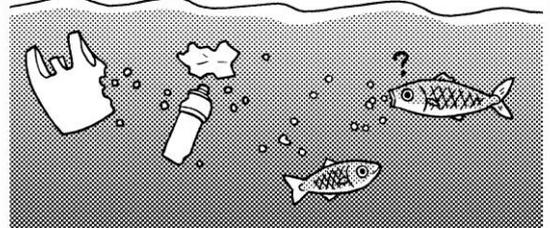
1学期最後の給食は、夏野菜カレー、ごまだれサラダ、コンソメスープ、スイカです。カレーの具材は、かぼちゃ、ズッキーニ、赤ピーマン、オクラなど。色鮮やかで見るからに元気がもらえそうな夏野菜には、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜を食べて、この後の夏休みも元気に楽しく過ごしましょう！

捨てずに食べよう！ 使い切りのすすめ

野菜のふだん捨ててしまう部分も、料理に使いましょう。にんじんの皮をむかずに使ったり、ピーマンを丸ごと焼いたり、しいたけの軸やブロッコリーの茎などを料理に入れたりすることで、ごみを減らし、食品ロス削減にもつながります。



海を汚す プラスチックごみ



プラスチックごみが海に流れると、破片を食べた魚を通じて有害物質が人体に蓄積するおそれもあります。エコバッグや水筒を使い、プラスチックごみを減らしましょう。

