

7月給食だより

令和7年6月26日
東京都立小金井特別支援学校
校長 村山 孝
栄養士 北川 園子

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりととって、暑さに負けない体を作りましょう。

今月は小学部4年生のリクエストです。楽しみにしててください。



今月のメニュー紹介

7日(月)七夕汁・・・そうめんの入った汁です。七夕にそうめんを食べる由来は、「健康で元気に過ごせるように」と病除けを願って索餅（さくべい）というそうめんの原型となるものが奈良時代に中国から伝わったことにあると言われています。



10日(木)とうもろこし・・・6月下旬から8月が旬の野菜です。とうもろこしは皮を剥いた瞬間から鮮度が下がっていくので、茹でる直前に剥くようにすると良いです。また、朝採りのとうもろこしが甘いのは、夜になると昼の間の光合成で得たエネルギーを糖分に変えて蓄えるためです。



11日(金)パイナップル・・・沖縄県石垣島のパイナップルを提供する予定です。甘味と香を味わってください。



【七夕汁のレシピ】1人分(作りやすい量に倍増してください)

材料

- ・そうめん・・・7g
- ・にんじん・・・7g
- ・ほうれん草・・・14g
- ・星麩・・・1g(★の形の麩です。なければ人参を★型に抜くなどの代用可)
- ・長ネギ・・・7g
- ・だし汁・・・180g
- ・塩・・・0.63g
- ・薄口しょうゆ・・・1.7g
- ・だし汁・・・150ml

作り方

- ① だし汁を用意する。(給食では、かつお節、昆布、煮干しの3種類を使ってだしをとっています。)
- ② ほうれん草は下茹でする。
- ③ 具を入れて煮て、調味料で味つけする。
- ④ 最後に茹でたそうめんを入れる。

【ポテトサラダ】3人分

材料

- ・じゃがいも・・・1個
- ・油・・・小さじ1
- ・りんご酢・・・小さじ1/2
- ・砂糖・・・0.4g
- ・塩・・・1.2g
- ・ロースハム・・・1枚
- ・人参・・・1/6本
- ・きゅうり・・・1/5本
- ・玉ねぎ・・・1/10個
- ・マヨネーズ・・・大さじ1+小さじ2
- ・無糖ヨーグルト・・・大さじ1+小さじ1

A

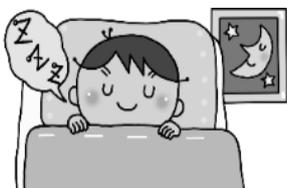
給食のポテトサラダはマヨネーズだけの味付けでなく、ドレッシングやヨーグルトを使うのでヘルシーです。ドレッシングを作るのが大変な場合は、すし酢を使ってもOKです。

作り方

- ① Aの調味料を合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ② じゃがいもを茹でてつぶし、熱いうちにドレッシングと和える。
- ③ マヨネーズとヨーグルトは合わせておく。
- ④ きゅうりは塩もみしておく。
- ⑤ 玉ねぎはスライスしさと茹でる。人参はやわらかく茹でいちょう切りにする。
- ⑥ 材料をすべて混ぜ合わせる。

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。夏ばてを防ぐには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給する、早寝早起きをすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



ふだんの水分補給は水か麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は水か麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかくときには、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。

食欲がわかないときは？

食欲がわかないときは、料理の味付けなどに食欲が増す食品、例えばレモンや梅干しなどの酸味の強いものやカレー粉などの辛味のあるものなどを活用しましょう。