

7月給食だより

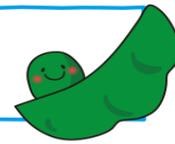
令和7年7月15日
豊田高等特別支援学校
栄養教諭

今月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんを食べない人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



本校の自慢！農芸野菜



農芸の授業で育てたじゃがいもとなすを給食に使いました。生徒の様子や厨房で調理をしている様子を紹介していきます。



【じゃがいもの収穫】

傷を付けないように掘るのが大変だった。



【じゃがいものみそ汁の調理】

じゃがいもを崩さないように気を付けます。



【なすのせん定】



【なすの切裁】



【給食中に代表の生徒からなすについて話をしました】

夏休み中の食生活

充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、3つのポイントを特に意識しましょう。

1 朝ごはんを欠かさず食べる



朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

2 こまめに水分補給をする



コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける



おやつを食べるときは時間を決めて、食べ過ぎを防ぐためにお皿に取り分けましょう。冷たいものをとり過ぎないようにすることや、おやつで不足しがちな栄養素を補うことも大切です。

給食レシピ

肉じゃが



<作り方>

- ① グリンピースを下茹でする。
- ② 鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ③ にんじん、たまねぎ、じゃがいも、系こんにゃくの順に炒める。
- ④ 水を入れて、アクをとる。
- ⑤ 和風顆粒だし、酒、三温糖、本みりんを入れてよく煮込む。
- ⑥ しょうゆを回し入れる。
- ⑦ グリンピースを入れて仕上げる。

ポイント

- ① じゃがいもは、煮くずれしにくい「メイクイン」がおすすめです。
- ② しょうゆは熱を入れすぎると、風味が飛んでしまうので、最後の味の調節で加えましょう。

材料	分量(4人分)	切り方
豚肉	180g	
にんじん	1/4本	いちょう5mm
たまねぎ	大1玉	くし切り10mm
じゃがいも	大2個	乱切り
系こんにゃく	80g	4cm幅
グリンピース	20g	
水	60ml	
菜種油	小さじ1/2	
和風顆粒だし	小さじ2/3	
酒	大さじ1/2	
三温糖	大さじ1	
本みりん	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1と 小さじ1	

