

7月給食だより

令和8年7月17日
豊田高等特別支援学校
栄養教諭

既に気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

今月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう。



弁当給食が始まりました！

厨房・食堂改修工事に伴い、7月から弁当給食が始まり約1ヵ月が経ちました。7月はみそ汁の提供もあり、教室前で配膳し、温かい状態で食べられるよう工夫しています。

生徒は、準備から片付けまでクラスで協力しながら、楽しく給食の時間を過ごしています。また、弁当給食期間中も季節や行事を感じてもらえるよう、7月7日の七夕には「七夕クレープ」を提供しました。給食の時間には七夕についての話も行い、行事食に込められた意味を伝えました。

今後も給食を通して、日本の伝統行事や食文化への理解を深められるよう取り組んでいきます。



【7月7日(七夕)の弁当給食】



【クラスの様子】



【みそ汁配膳の様子】



【給食時間の様子】



野菜をたくさん食べよう！



野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整える働きがあります。厚生労働省では、1日 350g 以上の野菜を食べることを目標としています。これは、生の野菜であれば両手 3 杯分、茹でた野菜であれば片手 3 杯分程度が目安です。しかし、愛知県の野菜摂取量は平均 258.7g（令和 6 年国民健康・栄養調査）で、目標量には届いていません。健康な体は、毎日の食生活の積み重ねによってつくられます。毎食少しずつでも野菜を取り入れ、野菜を意識した食事を心がけましょう。

1日にこれだけは食べよう！
～野菜の手ばかり栄養法～



生野菜
両手 3 杯分



茹で野菜
片手 3 杯分

野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ

7月のベスト野菜レシピ

弁当給食期間中の野菜不足を解消するために、簡単に作れて野菜をたくさん食べられるレシピを毎月募集します。今月応募された中から「ベスト野菜レシピ」を4点選定しました。レシピの詳細は、「簡単野菜レシピ」として、マチコミでご紹介します。

夏野菜パワー賞

「夏バテ予防
夏野菜甘辛スタミナ炒め」
3年2組 日高 晴登

野菜嫌いでも食べられる賞

「手軽サラダ」
3年3組 市川 愛実

野菜たっぷり賞

「野菜たっぷり
ピーマンカップグラタン」
3年6組 山崎 清葉

ナイスアイデア賞

「ピーマンの野菜詰め」
2年3組 有留 隼人