

8月給食だより

令和4年8月22日
王子特別支援学校長
久保井 礼
担当 新藤 彩

なつやす はじ 夏休みが始まりました

夏休みが始まりました。「給食がなくなり、3食の食事は作る側も食べる側も飽きてきます。」ということはありませんか。夏休みの食生活で気をつけられそうなポイントや、工夫を紹介し、参考にしてみてください。



やさい た 野菜を食べましょう

給食では中学生、高校生に1食約100～150gの野菜を使っています。

野菜は「サラダ」だけではなく「味噌汁」や「スープ」に入れたり、ラーメンに入れたり料理に取り入れると自然に食べられます。

「夏野菜」と言われる「トマト」「なす」「きゅうり」などは野菜にたっぷり水を含んでおり、食べることで体を冷やす効果もあります。

暑い夏休み、昼ご飯で夏野菜を食べて体の中から冷やしましょう。

忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

1日350g以上



その1 トマトを食べよう

トマトはヘタを取ってきれいに洗って食べよう。

ミニトマトなら洗っただけで食べられます。

その2 きゅうりを食べよう

きゅうりは、よく洗って切って漬物や浅漬けにしても食べられます。塩昆布と和えるだけでもおいしいです。

その3 忙しい日は「もやし」

もやしは、よく洗ってから、耐熱容器（電子レンジにかけられる容器）に入れて電子レンジ60W3分かければ食べられるようになります。ラーメンのトッピングなどにしましょう。

<きゅうりの塩昆布和え>

- ・きゅうり 1本（輪切り）
- ・塩昆布 小さじ1杯
- ・しょうが 少し（すりおろす）

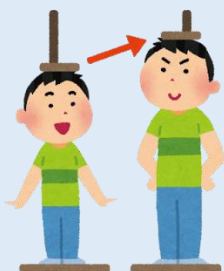
作り方

- 1 きゅうりは洗って輪切りにする
- 2 きれいなビニール袋にきゅうり、塩昆布、しょうがを入れてよく揉み、袋の空気を抜く。30分くらいつける。

塩昆布の量は調整ください

目安は昆布が軟らかくしんなりした状態

ぎゅうにゅうの牛乳を飲みましょう



小学生から高校生にかけて特に背が伸びたり、骨格が大きくなったりする時期です。そのために特に必要な栄養素が「カルシウム」です。

「カルシウム」を特に多く含む食べ物が「牛乳」です。給食がない夏休み期間も飲みましょう。



ぎゅうにゅうの牛乳を飲んで

丈夫な骨を作りましょう