



7月食育だより

令和5年6月29日

名古屋市立西特別支援学校

日差しが強くなり、暑い日が続いています。体調を崩さないように、好き嫌いせずいろいろな食べ物を食べることが大切です。暑さに負けず、元気に過ごしましょう。



今月の献立から

☆「だいすき！なごや♥めし」の日………4日(火)

ごはん・牛乳・大えびフライ・マッシュルームソテー・ミニカレーうどん



名古屋の食文化の魅力を伝え、名古屋への愛着を深めていく取り組みです。給食用にアレンジした「なごやめし」の献立を組み合わせ提供します。

ミニカレーうどんは、いろいろな献立に付け合わせできるように、通常のカレーうどんより食品の数や量を少なめにした新献立です。また、「大えびフライ」と「ミニカレーうどん」はふるさと献立でもあります。

☆「みんなで食べる！なごや産」の日………6日(木)

ごはんは、港区・中川区でとれた米を使用します。キャロットみかんゼリーには、天白区でとれた八事五寸にんじんが使われています。



☆ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

13日(木)いろいろ…米粉で作った名古屋名物の和菓子です。

14日(金)えびフライ…名古屋で親しまれている料理です。

☆ セレクトデザート………19日(水)

アセロラゼリーまたは、チョコプリンの選択した方のデザートを食べます。

今月の献立紹介

しおにく 塩肉じゃが…3日(月)

【材料】

豚肉	35g	サラダ油	適量
じゃがいも	50g	塩	0.6g
にんじん	15g	黒こしょう	0.05g
たまねぎ	50g	うす口しょうゆ	1.5g
ねぎ	12g	酒	2g
		だし汁	12~20g

【作り方】

- ① じゃがいも・たまねぎはひと口大に切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に塩・酒をしながらいいため、だし汁を加え煮る。
- ③ やわらかくなりはじめたら、うす口しょうゆを入れ煮る。
- ④ 最後に、ねぎ・黒こしょうを加え沸騰したら火を止める。

【6月の給食費についてのお知らせ】

小学部：5,874円

小学部牛乳なし：4,642円

中・高等部：6,534円

中・高等部牛乳なし：5,302円

※ 実習、中津川野外学習等で給食をカットされた場合は、単価×カットした食数分が減額となります。

※ 引き落とし日は、7月10日(月)です。

◇ 1学期の給食は、7月19日(水)までです。2学期の給食は、9月4日(月)からです。

こんげつ やさい し
【今月のめあて 野菜について知ろう】

そ こんだて
めあてに沿った献立

ごはん・牛乳・ベジタブルカレー・えびフライ

14日(金)

今日の献立は、夏が旬の野菜を使っています。夏が旬の野菜としてベジタブルカレーの中に、なす・ピーマンを使っています。旬の時期には味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量もとても多くなります。ピーマンやなすは苦手だという子も多いと思いますが、カレー味で食べやすいので、この機会にぜひ食べてみてください。

なつ やさい た なつ げんき す
夏野菜を食べて、夏を元気に過ごそう！

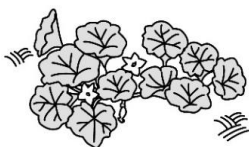


夏野菜は、夏の強い日差しをたっぷり浴びて、私たち人間が暑さに負けないために必要な栄養をたっぷりと蓄えています。例えば、きゅうりやトマトは野菜の中でもとくに水分量が多く、食べることで汗などで不足した水分を補給することができ、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。

なつ やさい そだ ようす
夏野菜の育つ様子

次のア～オは、夏が旬の野菜です。葉っぱのイラストや花の写真から、どの野菜が実のか考えて、下の枠の中から答えを選びましょう。

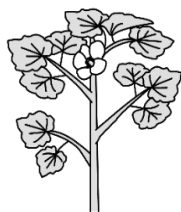
ア



黄色の花びらがかさなつた筒のような形の花が咲きます。



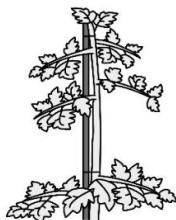
イ



中心が赤紫、花びらがクリーム色の花が咲きます。



ウ



黄色の花を咲かせ、星のような形をしています。



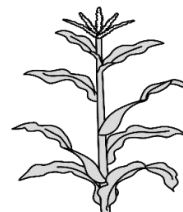
エ



花は紫色で、下向きに咲く特徴があります。

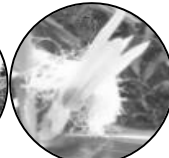


オ



茎の一番上にお花、下の葉にめ花が咲きます。

お花 め花



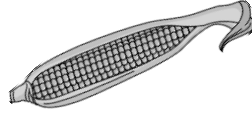
トマト



なす



かぼちゃ



とうもろこし



おくら