

6月食育だより

令和7年度

名古屋市立
西特別支援学校

紫陽花が色づき始め、梅雨を感じる季節となりました。気温と湿度が上がり、食欲が下がりやすい季節です。こまめな水分補給を心がけ、バランスの良い食事と体力を育てるようにしましょう。

今月の献立から

☆ 新しい献立

19日(木) ツナとえだまめのソテー … 夏に旬をむかえるえだまめを使ったソテーです。

25日(水) 肉みそうどん … 豚肉と大豆ペーストを使ってたんぱく質をとれるように考えられたうどんです。

☆ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう

10日(火) どてどんぶり … 名古屋の郷土料理であるどて煮をごはんにかけて食べます。

30日(月) 魚フライ(にぎす) … 愛知県の三河湾で水揚げされたにぎすを使っています。

今月の献立紹介

スープカレー…9日(月)

<材料>(一人分)

鶏肉	35g	サラダ油	0.5g
にんじん	20g	塩	0.5g
たまねぎ	40g	こしょう	0.02g
キャベツ	25g	カレー粉	0.5g
セロリ	4g	コンソメ・プの素	1g
トマト(缶)	18g	うす口しょうゆ	2.5g
さやいんげん	6g	チリペッパーソース	0.02g
にんにく	0.1g	だし汁	90~110g

スープカレーは、北海道札幌市発祥の野菜のたくさん入った、サラッとしたカレーです。

<作り方>

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎ・キャベツはひと口大に切る。
- ② セロリはうす切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ さやいんげんは2cm程度に切りゆで、流水でさます。
- ④ トマトは汁を切る。(汁はとっておく。)
- ⑤ 油を熱し、にんにく・たまねぎをよくいため、鶏肉・にんじん・セロリの順に塩・こしょう・カレー粉(1/2量)を混ぜながらいため、だし汁・トマトの汁1/2量を加え煮る。(ここで加える水量は、トマトの汁を含め、90~110gとする。)
- ⑥ 沸騰したらあくを取り、キャベツ・トマト・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・カレー粉(1/2量)・チリペッパーソースを入れ煮る。

【5月の給食費について】

小学部：5,340円

中・高等部：5,940円

小学部牛乳なし：4,220円

中・高等部牛乳なし：4,820円

※ 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、6月10日(火)です。

てあら しゅうかん げんき す 手洗い習慣で元気に過ごしましょう

6月^{がつ}は梅雨^{つゆ}に入り、じめじめとした日が続く季節^{きせつ}になります。この時期^{じき}は、湿度^{しつど}と気温^{きおん}の上昇^{じょうしょう}により食中毒^{しょくちゅうどく}のリスクが高^{たか}まります。給食前^{ききゅうしよくまえ}には、手洗い^{てあら}をしっかりとしましょう。

しょくちゅうどく ふせ 食中毒を防ぐ3つのポイント

① 手に石けんをつけていねいに洗いましょう。

→ 指先^{ゆびさき}・爪^{つめ}・手のひら^て、手首^{てくび}までしっかり洗いましょう。



手のひら



指先



指の間



親指の付け根



手首

② よく火を通して食べましょう。

→ 食中毒^{しょくちゅうどく}の原因^{げんいん}となる菌^{きん}は、熱^{ねつ}に弱いものも多いので、

料理^{りょうり}の中心^{ちゅうしん}まで火を通して、安全^{あんぜん}に食べることが大切です。



③ すぐ冷やしましょう・片づけましょう。

→ 生鮮食品^{せいせんしょくひん}は、常温^{じょうおん}に放置^{ほうち}せず、早め^{はや}に冷蔵庫^{れいぞうこ}へ入れましょう。



ちさんちしょう 地産地消ってなあに？

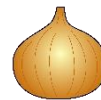
「地産地消」とは、「地元^{じもと}でとれた食材^{しょくざい}を地元^{じもと}で食べる」ことです。新鮮^{しんせん}で栄養^{えいよう}たっぷりなだけでなく、輸送^{ゆそう}にかかるエネルギー^{エネルギー}が少なく、環境^{かんきょう}にもやさしい取り組み^{とくみ}です。給食^{ききゅう}でも、地産地消^{ちさんちしょう}に取り組んでいます。

** こんげつ じもと しょくざい れい 今月の地元の食材（例） **

・愛知県^{あいちけん}の三河湾^{みかわん}のにぎす

・愛知県産^{あいちけんさん}の米^{こめ}、小麦^{こむぎ}、牛乳^{ぎゅうにゅう}

・名古屋市産^{なごやしさん}のたまねぎ^{たまねぎ}、みつば^{みつば}、水耕ねぎ^{すいこう}



こんだてひょう
献立表^{こんだてひょう}にこのマークがあったら、なごや産^{さん}の食品^{しょくひん}が使^{つか}われています。今月^{こんげつ}は、どの食品^{しょくひん}がなごや産^{さん}なのか、献立表^{こんだてひょう}でチェックしてみましょう。



米



たまねぎ



みつば



水耕ねぎ



にんじん



キャベツ



かぼちゃ



ブロッコリー



パセリ