

7月給食だより



令和7年7月号
都立墨田特別支援学校
校長 深谷 純一
栄養士 今木 美来

日差しが強くなり、いよいよ本格的な夏がやってきました。夏の暑さに負けない身体を作るために、毎日の食事を大切にしてほしいです。食べ物には、筋肉などを作る栄養になる肉や魚、身体を動かすエネルギーになるごはんやパン、麺、そして、身体の調子を整える野菜があります。それぞれの働きを考えて、いろいろな食材を食卓に取り入れてください。

今月の目標：好き嫌いせず食べよう



1学期の給食はどうでしたか？初めて食べる料理も多くあったと思いますが、時々挑戦して食べている様子を見ると、とてもうれしく思います。

今月の目標は「好き嫌いせず食べよう」です。給食では、夏野菜が多く登場します。夏休みの期間も、旬の夏野菜をぜひ食卓に取り入れてみてください。

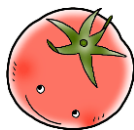
旬の夏野菜：トマト・きゅうり・ナス・ピーマン・オクラ・枝豆・トウモロコシ・かぼちゃ

～給食で人気の夏野菜を使用した料理の作り方～

★トマトサラダ★

＜材料（4人分）＞

- ・完熟トマト 3個
- ・玉ねぎ 50g
- ・白ワイン又は酒 小さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・砂糖 小さじ1



＜作り方＞

- ① トマトは湯剥きし、角切りにする。
- ～ドレッシングを作る～
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、白ワインをふり、さっと火にかけてしんなりさせる。
- ③ 塩、砂糖、酢、油を加えてよく攪拌して冷ます。
- ④ 冷やしたトマトの上にドレッシングをかけて、完成！

6月の給食紹介

6月13日（金）

牛乳、ごはん、和風ハンバーグ
フライドポテト、グリーンサラダ、みそ汁



・ハンバーグは全校分の約530個程度を、給食室で1つ1つ丁寧に成形して作りました。大根おろしとこのソースがたっぷりとかかった、美味しい和風ハンバーグになりました。

・グリーンサラダは、東京都産の小松菜を使用しています。