

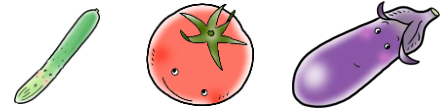
7月 給食だより



令和8年7月号
都立墨田特別支援学校
校長 深谷純一
栄養士 鈴木淳子

もうすぐ梅雨明けの便りが届くころですね。本格的な夏がやってきます！夏が旬の野菜やくだものは、私たちの身体を冷やしてくれる働きがあります。きゅうりやトマト、すいかやメロンなど、夏の野菜やくだものをご家庭でも積極的に食べて欲しいです。もちろん、給食でも、たくさん登場します。いろいろな料理に夏野菜が入っています。楽しみにしててください。

今月の目標：好き嫌いせず食べよう



4月から新しい環境の中、いろいろなことにチャレンジしてきた1学期ですね。もちろん、給食の時間、教室を回っていると、苦手な食べ物にもチャレンジしてくれている姿が見られました。周りのお友達や先生が「おいしい！」って食べている様子から、自分も食べてみようかな？と思ってくれたり、少しずつ食べられるものが増えたのではないのでしょうか。急ぐことはありません。ゆっくり少しずついろいろな食べ物のおいしさを知ってってもらいたいと思っています。

～前月の給食で好評だったメニューのレシピ～

★なすの揚げ浸し

＜材料（4人分）＞

- ・なす 5本
- ・しょうが 1かけ（お好みで）
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1／2
- ・酢 小さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・だし汁 大さじ3



＜作り方＞

- ① なすを乱切りにします。
- ② しょうがは、すりおろします。
- ③ なすを高温の油で素揚げします。
- ④ 調味料を全部合わせて、一度煮立て、しょうがを加えます。素揚げしたなすを入れて冷やします。
- ⑤ 粗熱が取れたら、冷蔵庫でよく冷やすとおいしいです。

給食室のできごと紹介

6月にアジのメンチカツを作りました。その際、お肉とは違い、魚なので、水分があり、とても柔らかいハンバーグになってしまいました。パン粉をつけて油で揚げると、それはそれは、丁寧な作業になりました。調理員さんたちも真剣に形を崩さないように頑張ってくれて、きれいでおいしいメンチカツを提供できました！

2学期に給食試食会を予定しています！

昨年度、大変好評をいただいた給食試食会、今年度も実施の運びとなりました。

7月上旬に申し込みのお知らせを配布させていただきます。Formsにてお申し込みください。

開催は、9月、10月、11月に各1回、合計3回です。調理数の関係上、行事等で生徒の欠食があり、会場となる教室が授業で使われない日の開催なので、3日間になっています。

昨年度同様、定員もあります、ご了承ください。