



7月給食だより

都立港特別支援学校
校長 村山 大介

今月の給食目標は『冷たい飲み物、食べ物とりすぎに気を付けよう』です。夏に食べる冷たい食べ物はとてもおいしいですが、冷たい麺やアイスばかり食べていると食事がおそろそかになり栄養が偏りやすくなります。1日3食 バランスよく食べ、暑さに負けない元気な身体にできると良いですね！

熱中症を予防しよう！



梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなるので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分を摂るようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分と一緒に補給しましょう。



熱中症予防

4つのポイント



7月の給食紹介！



七夕献立

☆型のかまぼこ、麩、ナタデココを探してみてください。また、すまし汁には、天の川をイメージしたそうめんが入っています。

鯔のエスカベージュ

地中海発祥のスペイン料理です。揚げた魚や肉を、酢、油やハーブなどで作った調味液に漬け込んだ料理です。



ポテトとなすのミートソースグラタン

じゃがいも・なす・トマトはすべて「ナス科」の植物で相性バツグンです。これをミートソース味のグラタンにしました。

なつやさい
夏野菜
レンジャー
さんじょう
参上

