



給食便り7月号

令和 7 年 7 月

東京都立練馬特別支援学校

校長 西牧 桂

6月は真夏のような強烈な暑さのため、東京では、真夏日の日数として13日を記録したとのことです。

梅雨明け前ですが、体調管理が重要な時期になっています。

7月の給食は、夏野菜を取り入れて夏バテを予防していきます。

本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄えましょう。



熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

水分補給に向かない糖分の多い飲み物



スポーツ飲料 オレンジジュース コーラ 炭酸飲料

ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分量を確認しましょう。

が っ こ う き ゅ う し ゚ く も く ひ ょ う
7月の学校給食目標
 あ つ ま げ ん き す
・暑さに負けず元気に過ごす

が っ こ ん だ て
◎7月の献立から◎

こ ん げ つ き ゅ う し ゚ く か い す う かい し ゅ し ゚ く べ い は ん かい かい め ん かい
 今月の給食回数は14回。主食は、米飯12回、パン1回、麺1回です。



◇7月4日

し ゚ ゅ く い く し ゅ ぎ ょ う とう き ょ う と さ ん ほん かわ ね ん せい お こ な
 食育の授業として、東京都産「とうもろこし」90本の皮むきを2年生が行います。
 ち さ ん ち し ょ う よ ま な た も の た い せ つ た も の り ゅ う つ う か ん し ん
 地産地消の良さを学びながら、食べ物を大切にする気持ちや食べ物の流通に関心をもつこ
 と、給食に関わる人に感謝する気持ちを育てる機会とします。

◇7月7日

とう じ つ ね ん せい とう き ょ う と さ ん え だ ま め し ゚ ゅ く い く し ゅ ぎ ょ う じ し し え だ ま め
 当日は、1年生が東京都産「枝豆」のさやもぎを食育授業として実施します。枝豆は、
 とう じ つ あ さ の う え ん ち ょ く そ う よ て い ひ た な ば た
 当日の朝に農園から直送される予定です。またこの日は七夕メニューとして、そうめんと
 ほ し が た あ ま が わ も た な ば た く み あ わ
 星形のオクラで天の川を模した、「七夕汁」を組合せています。

◇7月15日

お き な わ けん き ょ う ど り ょ う り く み あ わ ぶ た に く こ ん ぶ つ か た た き
 沖縄県の郷土料理を組合せています。「シシジューシー」とは、豚肉と昆布を使った炊き
 こ は ん お き な わ ほ う げ ん ぶ た に く た こ は ん い み
 込みご飯です。沖縄の方言で「シシ」は豚肉、「ジューシー」は炊き込みご飯を意味します。
 ジューシー、チャンプルー、イナムドウチ、シークワサーゼリーで、暑い夏を乗り切りましょう。

ね り ま く さ ん とう き ょ う と や さ い し ゅ う か く とう つ ご う か の う ひ よ て い
 ≪練馬区産及び東京都野菜(収穫等の都合から可能な日に予定)≫

とう も ろ こ し え だ ま め こ ま つ な
 とうもろこし、枝豆、キャベツ、小松菜、きゅうり、トマト、なす、にんにく など。

五節句とは...

つ ぎ せ っ く と く べ つ し ゚ ゅ く じ ょ う い じゃ き
 次の5つの節句のことで、それぞれ特別な食事が用意され、邪気
 び ょ う き な ど お こ す わ る ば ら む び ょ う そ く さい ね が ぎ ょ う じ お こ な
 (病気などを起こす悪いもの)を払い無病息災などを願う行事が行
 われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句 (七草の節句) 七草がゆ	上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし ハマグリ の潮汁	端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち ちまき	七夕の節句 (笹の節句) そうめん	重陽の節句 (菊の節句) 菊花酒 菊料理