



給食便り7月号

令和 8 年 7 月

東京都立練馬特別支援学校

校長 西 牧 桂

6月は、気温と湿度が高い日が続きました。本格的な暑さを前に 体 にとっては大きなストレスになっています。長い夏を乗り切るためには、体 調管理が重要です。

7月の給食は、ビタミンを多く含む夏野菜を取り入れて、夏バテを予防していきます。夏本番に備えて、食事と睡眠をしっかりと、体力を蓄えましょう。



ビタミンチャージで夏を健康に！

夏に特に意識してとりたい栄養素は、「ビタミンC」と「ビタミンB1」です。

野菜や果物に多いビタミンCは、ストレスから体を守ります。ビタミンCはストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために、体内で多く消費されます。

ビタミンB1は、炭水化物からエネルギーができるまでの代謝を助けるビタミンです。

暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちですが、

ビタミンB1を多く含む豚肉や大豆製品を加えてビタミンをチャージしましょう。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



ビタミンC、ビタミンB1ともに水に溶けやすい性質です。

体 に留まらず、汗などとして体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。

が っ こ う き ゅ う し ゃ 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 ゃ く か い す う か い し ゅ し ゃ く べ い は ん か い め ん か い
今月の給食回数は13回。主食は、米飯11回、パン1回、麺1回です。



◇ 7月2日

が っ ふ っ か は ん げ し ょ う は ん げ し ょ う げ し れ い わ ね ん が っ に ち か ぞ
7月2日は、「半夏生」です。半夏生とは、夏至（令和8年は6月21日）から数えて11
に ち め た う お ひ め や す ち い き た い り ゃ く さ ば た
日目の田植えを終える日の目安とされています。地域によって、体力をつけるために鯖を食
べ たり ほう さ く ね が た は ん げ し ょ う し ゅ う か ん き ゅ う し ゃ く さ ば ね り ま く さ ん
べたり、豊作を願ってタコを食べたりする習慣があります。給食は、鯖と練馬区産のにん
に く を つ か さ ば て い き ゃ う
にくを使った「鯖のにんにく味噌焼き」を提供します。

◇ 7月6日

ね ん せ い と う き ゃ う と さ ん え だ ま め し ゅ く い く じ ゅ ぎ ゃ う じ っ し
1年生が東京都産「枝豆」のさやもぎを食育の授業として実施します。

え だ ま め と う じ つ あ さ の う え ん ち ゃ く そ う よ て い
枝豆は、当日の朝に農園から直送される予定です。

ち さ ん ち し ゃ う よ ま な た も の た い せ つ き も た も の り ゅ う っ づ 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

し ゅ く い く じ ゅ ぎ ゃ う と う き ゃ 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」100本の皮むきを2年生が行います。

ま た 、 こ の 日 は ひ た な ば た ほ し が た あ ま が わ も た な ば た
また、この日は七夕メニューとして、そうめんと星形のオクラで天の川を模した、「七夕
じ ゅ る く み あ わ
汁」を組合せています。

◇ 7月10日

が っ と お か ご ろ あ と う がん ひ と う がん な ま え ふ ゆ
7月10日は、「なつはとうがん」の語呂合わせで「冬瓜の日」です。冬瓜は名前に「冬」
と つ き ま す が じ っ な つ や さ い し ゅ ん が っ が っ と う がん た い な い ね つ さ
とつきますが、実は夏野菜で、旬は6月から9月になります。冬瓜は体内の熱を下げ、むく
み を か い し ゃ う こ う か き ゅ う し ゃ く と う がん て い き ゃ う
みを解消するなどの効果があります。給食は、「冬瓜とあさりのスープ」を提供します。

◇ 7月15日

ね り ま く さ ん つ か は ん は ん つ ぶ
練馬区産のとうもろこしを使った「とうもろこしご飯」です。とうもろこしご飯は、粒をそ
ぎ お と あ と し ゅ ん こ め い っ し ゃ た こ し ゅ ん あ ま う ま と
ぎ落した後のとうもろこしの芯をお米と一緒に炊き込みます。芯から甘みと旨みがしっかり溶
け だ は ん ぜん たい ふ う み ひ ろ ち ょ う り ほう
け出して、ご飯全体にとうもろこしの風味が広がる調理法です。



ね り ま く さ ん お よ と う き ゃ 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 、 キ ャ ベ ツ 、 に ん に く 、 き ゅ う り 、 大 根 、 玉 ね ぎ 、
え だ ま め こ ま つ な
枝豆、トマト、小松菜、さやいんげん、なす、ピーマン、
じゃ が 芋 い も 、 ズ ッ キ ー ニ 、 オ ク ラ 、 な ど