

# 5月 給食だより

東京都立七生特別支援学校  
校長 黒澤 一慶

## 生活リズムを見直そう

新緑が目に鮮やかな季節となり、新年度が始まって1か月がたちました。心や体に疲れがたまって、朝なかなか起きれなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がないなど気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみよう。

### 生活リズムを整えるためのポイント



給食もきちんと食べましょう！



# 5月の献立から料理を紹介

## \*大根とコーンのサラダ\*

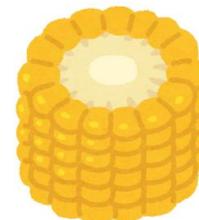
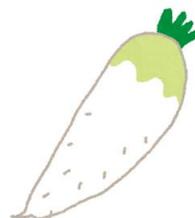
【材料 5人分】

大根(短冊切り) 200g  
人参(千切り) 60g  
コーン(ほぐしてあるもの) 40g

【作り方】

- ①野菜を茹で、冷ましておく。
- ②ドレッシングの材料は、加熱し冷ましておく。
- ③①と②を合わせて和える。

砂糖 大さじ1.5  
食塩 少々  
米酢 小さじ1.5  
薄口しょうゆ 小さじ2



これから暑い季節がやってきます。大根とコーンのサラダは、砂糖とお酢を使って味付けをしているので、甘くてさっぱりとした味となっていますので暑い時期でも食べやすいサラダです。