

7月給食だより

東京都立七生特別支援学校
校長 黒澤 一慶

今年の夏も、厳しい暑さが予想されます。食欲がなくても、きちんと食事をとって、暑さを乗り切りましょう。

夏野菜には、夏バテを防ぐビタミン類が豊富です。7月の給食は、夏野菜をたくさん取り入れた献立になっています。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	主菜 (主に体を強くもつものになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず	副菜 (主に体の調子を整えるものになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を 中心としたおかずや汁物
---	---	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 MILK ヨーグルト	果物 バナナ、メロン、西瓜、スイカ
-----------------------------	-----------------------------

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



7月の献立から料理を紹介

* おかしな目玉焼き *

【材料 5人分】

- 粉寒天 1.35g
- 上白糖 おお 大さじ2杯
- 水 25ml
- 牛乳 125ml
- あんず缶 ハーフカット 5個
- (または黄桃缶 ハーフカット)
- ゼリーカップ 5個

(給食ではアルミカップを使用しました。)



【作り方】

- ①水と砂糖、粉寒天を合わせて寒天液にして煮溶かす。
- ②牛乳を温めて、①と合わせる。
- ③ゼリーカップにあんずを丸い部分を上にして入れる。
- ④③に②を入れる。
- ⑤冷蔵庫で冷やして完成。

先月のゼリーと同様に、電子レンジで寒天液を溶かすと便利です！
→耐熱容器に入れて10秒程度ブクブク沸騰させてください！

おかしな目玉焼きとは、あんずまたは黄桃を半分に切ったものを使って、まるで目玉焼きのような見た目をしたゼリーです。
水と牛乳を使って白身の部分を作りますが、水の割合が多くなると生卵のような見た目になります。

