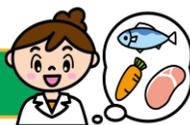


5月給食だより

東京都立七生特別支援学校長
黒澤 一慶

新年度が始まり、ひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ご飯を食べてから登校するようにしましょう。

学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに取るよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供しています。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりと取ることができますので、食べられる人は盛り付けられた量を食べきるように心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じる人は無理をせず、少しずつ給食に慣れていきましょう。



5月の献立から料理を紹介

* アスパラサラダ *

【材料 5人分】

きゃべつ(短冊切り) 200g
きゅうり(斜めスライス) 80g
アスパラ(斜めスライス) 60g
パプリカ(千切り) 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。

食塩 ひとつまみ
こしょう 少々
サラダ油 大さじ1
米酢 小さじ2
砂糖 小さじ1
たまご(すりおろし) 10g



初夏に旬を迎える「アスパラガス」を使ったサラダです。茎の下の部分は少し硬いので、ピーラーなどを使って薄く皮をむいたほうが口当たりがよくなります。旬の味覚を味わってくださいね。