7月給食だより

東京都立七生特別支援学校長
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、バランスの良い食事をとることを心がけましょう。
夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に夏を乗り切りましょう。

＊主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう＊

３つの働きの食品をそろえて食べることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

主食
（主にエネルギーのもとになる食品）
ご飯・パン・めん類

＋

主菜
（主に体をつくるもとになる食品）
肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず

＋

副菜
（主に体の調子を整えるもとになる食品）
野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず

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

＊ごま豆乳ゼリー＊

【材料　５人分】

アガー	7.6g
上白糖	大さじ4
水	80ml
豆乳	300ml
白練りごま	40ｇ

【作り方】
①水と砂糖、アガーを合わせてしっかりと煮溶かす
②豆乳を温めて、白練りごまを入れしっかりと溶かしておく
③①と②を合わせる
④容器に注ぎ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして完成

- 豆乳は大豆を丸ごと使用している飲み物です。低カロリーでありながら栄養価がとても高い食品にひとつです。
- 健康的な肌やダイエット、便秘対策、血行促進などたくさんの効果が期待できます。
- 豆乳だけだと飲みにくさを感じる人もいるかと思いますが練りごまを入れることによって食べやすくなっています。

※参考文献・引用・イラスト：雑誌　【学校給食　2025年6月号】、いらすとや