

6月 給食だより

東京都立七生特別支援学校長
黒澤 一慶

6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、
できることから取り組んでみませんか？

●自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	 <p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	 <p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
---	--	--

●食の未来のためにできること





 <p>食べ物は何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	 <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
---	---	---

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食育方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
--	---	---	--

※参考文献・引用・イラスト：雑誌 【学校給食 2026年5号】

6月の献立から料理を紹介

* あじさいゼリー *



【材料 4人分】

①
赤いぶどうジュース 110g
みず水 80g
粉寒天 2.0g
上白糖 大さじ1杯

②
白いぶどうジュース 110g
みず水 80g
粉寒天 2.0g
上白糖 大さじ1杯

シロップ
みず水 80g
上白糖 大さじ1と1/3杯
レモン果汁 小さじ2/3杯
白ワイン 小さじ1杯

【作り方】

1. 水に粉寒天と砂糖を入れて、煮溶かす。
2. 少し温めておいたぶどうジュースを加えてよくかき混ぜる。
3. 四角いバットに入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして固める。
※1~3を①と②の材料で行う
4. シロップの材料を合わせて加熱し、冷やしておく。
5. 3のゼリーが固まったら四角くカットして、お皿かカップに入れる。
6. 5に4のシロップをかけて完成。

6月はあじさいが美しく咲く季節です。

あじさいゼリーは赤と白のぶどうジュースで、あじさいの花びらをイメージしています。レモン果汁を使ったシロップをかけるので、少し暑くなってきたこの季節でもさっぱりと食べることができます。

