



給食だより 7月



令和4年7月 福井県立盲学校

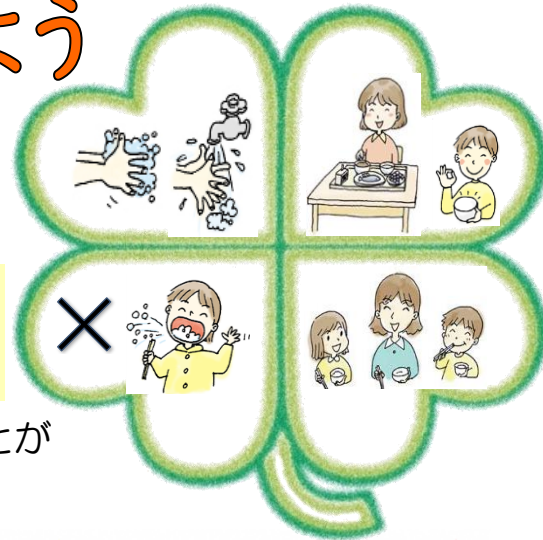
1学期も残すところあとわずかです。いよいよ夏本番です。蒸し暑さのため、食欲が低下して、疲れやすくなってしまいます。夏にとれる野菜をたくさん食べ、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。



給食目標 楽しく食事をしよう

楽しく食事をするには、みんなが気持ちよく食事ができるよう、「食事をする環境を整えること」と「食事のマナーを守ること」が大切です。

- ・手をきれいに洗う
- ・食器を正しく持って食べる
- ・姿勢を正して食事をする
- ・音を立てずに食事をする



相手の気持ちを考え、思いやりを持って食事をするのが大切です。今一度自分の食事を振り返ってみましょう。



7月1日 半夏生の献立



夏至から数えて11日目、今年は7月2日です。暦では梅雨もあけ、これから夏本番というこの日、大野地区では昔から脂ののった丸焼きの鯖を食べる風習があります。農作業で疲れた体を癒し、暑い夏を乗り切るための貴重なスタミナ源として、藩主が領民に奨励したのが始まりと言われています。給食では「焼きさば混ぜご飯」が出されます。焼き鯖を食べて暑い夏を元気に乗りきりましょう。

7月6日 大阪府立大阪北視覚支援学校の献立

今月は近畿地区盲学校のメニューが登場します。大阪府立大阪北視覚支援学校では、ビビンバが人気です。本校では、寄宿舎の夕食でビビンバが出たことはありますが、給食では出たことがありません。大阪北のレシピをいただき、給食で挑戦しますので、お楽しみに。併せて、暑い夏にぴったりのスイカも出されます。



食育目標 夏の食事について考えよう

暑い日が続くと、食欲がなくなりますし、ジュースやアイスクリームなど冷たいものばかり摂っていると夏バテしてしまいます。夏を乗り切るためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事をしましょう。

食中毒に注意



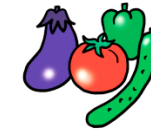
- 手洗いを忘れずに。(料理・食事前後、帰宅時、トイレ後)
- 生野菜・果物はよく洗う。
- 生肉の取り扱いに気をつける。

規則正しい食生活を

- 3食きちんと食べる。
- 夜遅くに食事をしない。
- 早寝・早起き・朝ご飯をする。



- 冷やしすぎない→よく冷えたジュースは甘さを感じず、飲みすぎてしまうため、胃腸を弱らせてしまう。
- 出かけるときはお茶を持参する
→外出先でのどが乾いたらいつでもお茶が飲めるように準備する。
- おやつには牛乳かお茶をそえる
→甘いお菓子と甘い飲み物の組み合わせは糖分オーバー。
給食がない日には、1日にコップ1杯の牛乳を飲めるとよい。



旬の夏野菜には他の野菜に比べたくさんの水分とミネラルが含まれているので、食べ物からの水分補給も意識してとりましょう。

7月7日 セタの献立



7月7日は七夕です。織姫と彦星が年に1度だけ天の川を渡って会える日です。織姫はとても美しい布を織る天女で、彦星は働き者の牛追でした。2人は結婚したとたん働かなくなってしまう。それで織姫のお父さんが怒り、7月7日にしか会えないようにしてしまったと言われています。

当日の給食はパンの献立に合うよう、そうめんの入ったスープと夏が旬のゴーヤを使ったチャンプルーが出されます。

7月15日 ふるさと給食



今月のふるさと給食は「ふくいっ子アイデアメニューコンテスト」への応募予定の献立です。応募は9月16日まで受け付けていますので、小学部、中学部で興味のある方は、杉浦までお声がけください。

今月は、米、麦、チキンカツ、越のルビー、ひらたけ、まいたけ、きなこが県産の予定です。