

# 給食たより 7月

筑波大学附属視覚特別支援学校

梅雨明けは、まだ先になりそうですが、すでに蒸し暑く気温も上昇しています。

しかし、暑さに慣れていないこの時期は、体調を崩しがちです。太陽が出ていなくても、気温と湿度によっては、熱中症を引き起こします。バランスの良い食事はもちろん、こまめな水分補給としっかりした睡眠を心掛け、笑顔の夏休みを迎えましょう！

## 元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん！

元気に過ごすためには、早起きをして、朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも、毎日続けることが重要です。

## 元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は、上手な水分補給が必要です。冷房が効いた室内では、水や麦茶でも十分ですが、外遊びやスポーツをした時には、事前や途中でこまめに水分補給をすることが大切です。

スポーツドリンクを薄めて飲むなどの、工夫も、多く汗をかいたときには、必要になります。

## 元気ポイント3

ビタミンB1を上手にとろう！

ビタミンB1には疲労回復効果や精神を安定させる効果、胃腸の働きを活発にする効果があります。

また、ビタミンB1を多く含む豚肉や大豆、ウナギなどの食品は、良質なたんぱく質も多く含むため体全体の機能を維持する作用もあります。



## リクエスト献立がありました！



『小学部』5/30  
ご飯/唐揚げ  
ポテトフライ  
じゃこサラダ  
なめこと豆腐の味噌汁  
カスタードプリン



『中学部』6/30  
ガーリックライス  
和風チキンステーキ  
ミモザサラダ  
ミネストローネ  
ココナッツミルクプリン

## 7月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	献立
1	金	ご飯 鯖の揚げおろし煮 春雨サラダ みそ汁 ブルーベリーヨーグルト	11	月 鶏ごぼうご飯 鰯の南蛮漬け ポテトサラダ みそ汁 ピーチババロア
4	月	ご飯 麻婆茄子 切り干し大根のナムル たまごスープ さっぱり杏仁豆腐	12	火 五目あんかけ焼きそば ゆかり和え ワンタンスープ 牛乳 メロン
5	火	ご飯 魚の野菜あんかけ 青菜の胡麻和え みそ汁 フローズンヨーグルト	13	水 ご飯 冷しゃぶサラダ ピーマンと蒟蒻の味噌炒め かきたま汁 マンゴーババロア
6	水	梅じゃこご飯 豚の竜田揚げ キャベツとわかめのナムル みそ汁 ブラマンジェ 黄桃ソース	14	木 ご飯 ハンバーグ ほうれん草とコーンのサラダ オニオンスープ 苺ミルクプリン
7	木	七タそうめん エビと野菜のかき揚げ (かき揚げ/かぼちゃ天/かしわ天) 飲むヨーグルト 七タゼリー	15	金 夏野菜ミートソース 小松菜とじゃこのサラダ コーンチャウダー スイカ
8	金	ご飯 肉野菜炒め 茹でとうもろこし みそ汁 豆乳プリン 黒糖ソース	19	火 トマトチキンカレー 野菜とじゃこのおかか和え 牛乳 冷凍パン

### ※給食のない日※

7、8日 幼稚部宿泊保育  
12、13日 小低学年夏季教室  
12～15日 中学部夏季教室

19日 小学部終業式  
(幼稚部、中学部あり)  
20日 幼稚部、中学部終業式  
21日～夏休み

今年の土用の丑の日は7/30(土)です。  
おいしいウナギを食べて、  
元気に夏休みを過ごそう！



暑い夏でもさっぱりと！（7/1献立）

## 鯖の揚げおろし煮



材料（4人分）

- ・鯖切り身 4枚
- ・酒 小2
- ・醤油 小1弱
- ・おろし生姜 少々
- ・揚げ油 適量
- ・大根おろし 200g（汁も）
- ・だし汁 250cc
- ・醤油 大2・1/2
- ・みりん/酒 各大2
- ・ナス/ピーマン 各2個（1/4カット）

作り方

- 1.鯖に酒、醤油、おろし生姜で下味をつけておく。
- 2.鯖の水分をキッチンペーパー等でふき取り、180℃で5～7分揚げる。付け合わせのナス、ピーマンも揚げる。
- 3.大根をおろしを汁と一緒に、醤油、みりん、酒を入れ、アルコール分を飛ばす程度、火にかける。
- 4.揚げた鯖の上に、大根おろしソースをかけ、ナス、ピーマンをトッピングする。

☆鯖以外のお魚や、お肉でもおいしくいただけます。  
暑くなる夏には、大根おろしソースを冷やしても、さっぱり食べられると思います。

冷たくさっぱり、パワーアップ！（7/13献立）

## 冷しゃぶサラダ

材料（4人分）

- ・しゃぶしゃぶ用肉 300g
- ・レタス 1/4玉
- ・胡瓜 1/2本
- ・人参 40g
- ・もやし 120g
- ・貝割れ大根 少々
- ・練り白ごま 12g
- ・砂糖 小1
- ・醤油 小1強
- ・みりん/ごま油 各小1弱
- ・お好みの胡麻ドレッシング 適量

作り方

- 1.しゃぶしゃぶ用肉を、熱湯に通し茹で、氷水にとる。
- 2.レタス、胡瓜、人参を千切りにする。
- 3.人参、もやしを茹でる。
- 4.調味料を合わせゴマダレを作る。（この際、水分量が足りない場合は、お好みの胡麻ドレッシングを使用するといいです。）
- 5.ゴマダレを肉に絡め、野菜を敷いた皿にのせる。

☆ビタミンB1豊富な豚肉をサラダ感覚で、さっぱりいただけます。