

7月給食だより

令和6年7月号 群馬県立渡良瀬特別支援学校 給食室

○夏の食生活について

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜に起きていたり、寝坊をして朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校がある時と同じように、早寝早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるようにしましょう。また、暑いと汗をかきます。水分が不足しないように水分をとるようにしましょう。脱水予防には、のどが渇く前にこまめに水分をとるようにするとよいです。



○給食の紹介

七夕メニューについて

7/7は七夕です。七夕というと、年に1回だけおり姫とひこぼしが天の川をはさんで会うというお話が思いうかぶと思います。給食でも七夕メニューを提供します。雰囲気味わって食べてください。

○沖縄県の料理について

沖縄県の料理として、「ゴーヤチャンプルー」を提供します。「チャンプルー」は沖縄を代表する家庭料理のひとつです。色々な食材を混ぜ合わせるという意味があります。ゴーヤや豆腐の入ったチャンプルーを「ゴーヤチャンプルー」といいます。

○群馬県の料理について

冷や汁は即席のかけ汁で、群馬県の郷土料理です。アジなどの魚を焼いてほぐしたものをごまやみそと合わせだしでのばしたものを、きゅうりなどと一緒に麦ごはんにかけた食べ物です。暑い夏に、麦ごはんにみそをのせて水をかけたことがはじまりといわれています。給食では汁を冷ますことが難しいため、温かい冷や汁になります。

7月は中学部のリクエストメニューです

リクエストの結果は以下のとおりでした(1位)。

主食→ラーメン、揚げパン(各7票)、主菜→から揚げ(7票)、その他おかず→マカロニサラダ(3票)、汁物→ABCスープ(3票)、デザート等→チョコレートデザート(3票)でした。

その他たくさんのリクエストをしていただきました。リクエストの多かったものは7月の献立に登場します。

これからも好きな食べ物が増えるとよいですね。

↓6/4は群馬県の料理でした ↓6/13は千葉県の料理でした ↓6/14はカムカムメニューでした

