

# 7月給食だより

令和7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、だらだら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浮かぶと思います。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(7/9)

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。いろいろ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。他にも、沖縄県産のもずくを使用した「もずくスープ」や、沖縄県産のシークワサーという果物を使った「シークワサーゼリー」も提供する予定です。楽しみにしていてください。

## 群馬県の料理について(7/14)

群馬県の料理として、「ぐんまのねぎこんコロッケ」を提供します。群馬県産の長ネギ、こんにゃく(しらたき)、キャベツ、ぶた肉などを使用したコロッケです。

## 7月は中学部のリクエストメニューを提供します

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(5票)、主菜→ハンバーグ(3票)、副菜→ポテト(3票)、汁物→みそ汁、コーンスープ(各3票)  
デザート等→ゼリー(4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はカムカムメニューでした



ごぼうサラダ

まめスープ

フランスパン

### ↓6/18は長崎県の料理でした



カステラ

ちゃんぽんスープ

ラーメン