



6月の献立



給食だより 6月



筑波大学附属視覚特別支援学校

日に日に日差しが強くなると同時に、じととした湿度の高まりも感じられるようになりまし。気温や湿度が高くなるこの時期、人は体調を崩しやすくなりますが、食中毒の原因となる細菌やカビなどは活発に活動しやすくなります。

体が弱っているとちょっとしたことで食中毒を起こしやすくなります。手洗いや食品の保管など衛生に気を付けながら、しっかり食べ、体調を整えておきましょう。

水分補給は、早めにこまめに



気温が上がり、夏日ということばも聞かれるようになってきました。この時期は、体も暑さに慣れていないので、それほどの気温でなくても熱中症を起こしてしまうことがあります。

熱中症の予防には、しっかり食べ体調を整えておくことが大切です。適切な水分補給がなによりも重要です。

子どもは、遊びに夢中になるとつい『のどの渴き』に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃してしまいます。「のどが渴いた」と感じた時には、もう脱水症状が始まっています。のどの渴きを感じる前に、時間を決めて水分補給をするなどのご指導とお声掛けをお願いします。

水分補給のための飲みもの選びにも注意が必要です。

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。運動などで汗をたくさんかくような場合は、汗と一緒にナトリウムなどが失われるのでスポーツ飲料を薄めて飲んだり、水や麦茶に一つまみの塩を入れて飲むのがお勧めです。スポーツドリンク500mlには、スティックシュガー7本分もの砂糖(約35g)が含まれています。(甘い炭酸水や果汁飲料には50~70gもの砂糖が含まれます。)

砂糖の摂りすぎは様々なトラブルにもつながります。飲みすぎないように注意しましょう。

「山賊焼き」って何？ なんとも怖そうな名前ですが...
→ 鶏の一枚肉をニンニクの効いたタレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げたもの
長野県で大人気の給食メニューだそうです。長野県出身の中学部日野先生に教えていただきました。名前の由来は、諸説あるそうですが、山賊 → (物を)取り上げる → 鶏揚げるとい語呂合わせ説が有力とのこと。
長野県の生産量日本一のエノキタケを使った〈なめたけ和え〉、長野県の郷土料理の一つ『根曲竹と鯖缶のみそ汁』をアレンジした鯖缶と筍の味噌汁も一緒に提供します。
日本のおへそに位置する長野県、内陸に位置し、海には面していません。広さは、日本で4番目、東京千葉神奈川埼玉の都四県を合わせたのと同じくらいの広さがあり、県内でも地域によって食文化が異なるようです。

給食のない日: 6月16日 中学部定期試験1日目

日	曜	献立	日	曜	献立
1	火	鶏とほうれん草の クリームスパゲッティ 卵サラダ ポトフ風スープ ブラマンジェいちごソース	16	水	あんかけ焼きそば 焼売 厚揚げときのこの酸辣湯 タピオカ入りココナッツミルク
2	水	ご飯 鱈フライ 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁(大根、油揚げ) 牛乳	17	木	子ぎつねご飯 コロッケ 水菜とザーサイとささみのサラダ みそ汁(豆腐、わかめ) 牛乳
3	木	ご飯 鶏の松風焼き 千切野菜の胡麻味噌和え みそ汁(じゃが芋、玉ねぎ) チョコプリン	18	金	ご飯 長野の山賊焼き なめたけ和え 鯖缶と筍のみそ汁 アップルミルクゼリー
4	金	ご飯 白身魚のチリソース キャロットラペ 野菜スープ フルーツヨーグルト	21	月	冷やしわかめうどん イカと野菜の天ぷら 牛乳 パイナップル
7	月	ご飯 酢豚 菜果サラダ 中華風コーンスープ ココナッツミルクプリン	22	火	ご飯 肉野菜炒め マカロニサラダ みそ汁(白菜、油揚げ) みるく寒いちごソース
8	火	ご飯 鮭のマヨコーン焼き おさつサラダ 野菜スープ ブラマンジェマンゴソース	23	水	ご飯 白身魚のフリッター 小松菜とコーンのサラダ クリームスープ ヨーグルトゼリーブルーベリーソース
9	水	ハヤシライス 水菜ときのこのサラダ 牛乳 揚げパン	24	木	親子丼 大根と梅のさっぱり和え すまし汁 みかん入りみるく寒
10	木	ご飯 サゴシの竜田揚げ ポテトサラダ みそ汁(キャベツ、しめじ) メロン	25	金	ご飯 和風おろしハンバーグ 小松菜とじゃこのサラダ みそ汁(切り干し大根、なめこ) フルーツみるく寒
11	金	ドッグサンドウィッチ (ウインナー/たまご) ジャーマンポテト ミネストローネスープ ジョア(いちご)	28	月	梅じゃこご飯 鯖の塩麴揚げ きんぴらごぼう みそ汁(小松菜、たまご) ブラマンジェ黄桃ソース
14	月	ご飯 鯖の味噌煮 野菜とじゃこのおかか和え かき玉汁 レアチーズデザート	29	火	ドライカレーライス グリーンサラダ 牛乳 さくらんぼ
15	火	チキンライスホワイトソース 三色マリネ 野菜スープ アセロラゼリー	30	水	ご飯 鮭の幽庵焼き ミモザサラダ 豚汁 ミルクプリン黒蜜きな粉かけ