



# 給食だより



城県立小松島支援学校  
令和5年7月 発行

暑さが厳しくなる季節です。気温が高く、蒸し暑い日が続くと、体調をくずしてしまうこともあります。早寝・早起き・朝ごはんを続けて、元気に夏休みをむかえましょう。

## 夏の食事のポイント

な



生ものや肉の生焼けに注意しましょう。

つ



冷たいものは、ほどほどに。おなかをこわすことがあります。

や



休みでもおやつばかり食べず、量をきめて食べましょう。

す



酢の物や梅干しは口の中がさっぱりします

み



緑のグループの食べ物（特に野菜）を食べましょう。

の



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給しましょう。

しょく



食事はバランスも考えておいしく食べましょう。

じ



時間を決めて1日3食食べましょう

## 七夕のお話

7月7日は七夕です。七夕は現在の8月にあたる

ことが多い、旧暦の7月7日の行事でしたが、明治時代に新暦になってからは、日付をそのままとした7月7日から1か月遅れの8月7日に行われるようになりました。

した。仙台七夕も8月に行われています。

七夕の行事食としてそうめんが出されます。これは天の川に見立てたものです。本校の七夕献立は、宮城県の特産物のうーめんをつかいます。

## ●人気の給食レシピ● チキンと大豆のトマト煮

<材料 一人分>

- 鶏もも肉 50g
- 茹で大豆 30g
- 赤ワイン 小さじ1/2
- ケチャップ 大さじ1
- チリパウダー 少々
- 油 少々
- たまねぎ 25g
- 水 大さじ1/2
- おろしにんにく 少々
- コンソメ 小さじ1/2
- 塩、こしょう 少々

<作り方>

- 鶏肉、たまねぎは一口大に切る。
- 鍋に油を入れ、鶏肉を入れて炒める。たまねぎも入れて、しんなりするまで炒める。
- 調味料をすべて入れて、大豆も入れる。
- 弱火で15～20分煮る。
- 材料が柔らかく煮えたら、できあがり。