



給食だより

とうきょうとりつたばしとくべつしえんがっこう
東京都立板橋特別支援学校

こうちょう やまぎしな おと
校長 山岸直人



暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなどを作るご家庭も多いと思います。しっかり加熱した料理でも、その後の気温が高いところに放置したり、冷蔵庫に入れないままにしたりすると、食中毒になって下痢・嘔吐などの症状が出てしまう可能性が高くなります。食材の扱いに気を付けて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。 	調理後は 室温に放置せず、な るべく早めに 食べきる。 
料理は小分けにして冷まし、冷 蔵庫で保管する。 	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。 



<リクエスト献立 3-H>

7月14日（火）

牛乳 しょうゆラーメン

肉じゃが バイクドチーズケーキ

今年度のリクエスト献立は3-Hからスタートです。3-Hからは1人一個ずつ食べたい料理を出してもらい、投票して献立を決めました。みんなの希望の料理が入った献立になっています。ラーメンに野菜をたっぷり入れて、野菜不足も解消しました。ぜひ楽しんでください。



<行事食 土用の丑の日>

7月15日（水）

うなぎ混ぜご飯

土用の丑の日にちなんで、うなぎを入れた混ぜご飯を提供します。今年の土用の丑の日は7月26日です。江戸時代、夏にうなぎが売れずに困っていたうなぎ屋が、「丑の日には『う』のつく食べ物を食べよう」と宣伝したことで、うなぎを食べる文化が広まったと言われています。

