



おうちの方へ：給食だよりはお子さんと一緒にお読みください。

7月のめあて「暑さに負けない食事をしよう」

いよいよ夏本番。夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方に気を付け、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーを付けましょう。

① 1日3食 バランスのよい食事



暑くて食欲が湧かないこともあるでしょう。しかし、食事は1日のエネルギーの源なので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝昼晩、毎日しっかり食べるようにしましょう。

② こまめに水分補給を！



毎日の給食に出る牛乳にも、水分補給の役割があります。

普段の水分補給は、水か麦茶でしましょう。

運動などで汗をたくさんかいたときは、イオン飲料等で塩分も補給します。熱中症を予防するためには、

「のどがかわく前に」「こまめに」水分をとることが重要です。

ただし、冷たいものをとりすぎると、胃や腸の働きを悪くすることがあるため注意しましょう。

③ 旬の野菜を食べよう

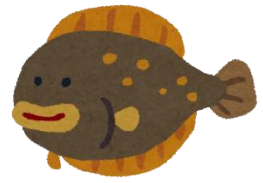
みずみずしい夏野菜が美味しい時季です。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」といった栄養素が豊富に含まれています。

また、夏野菜は水分をたくさん含んでいるため、体の熱を下げる働きもあります。

今月の給食では、旬の夏野菜がたくさん登場しています。次号の給食だよりで詳しくお伝えします。



き ぼうこんだて だいこうひょう 希望献立、大好評



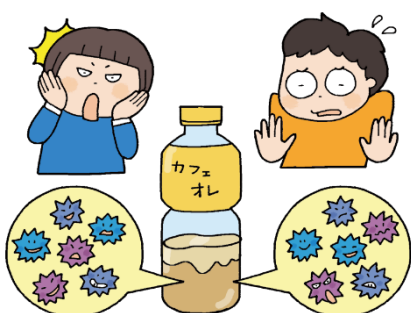
6月は、^{がっ}中学部^{ちゅうがくぶ}2年生^{ねん}の希望献立を実施しました。主菜^{しゅさい}のリクエストは、
「魚^{さかな}のフライ^{のうひん}(できれば旬^{しゅん}のもの)」。

そこで、いつも魚^{さかな}を納品^{のうひん}してくださる岩船港鮮魚センター^{いわふねこうせんぎょ}さんに
相談^{そうだん}したところ、「フライなら、岩船産^{いわふねさん}のひらめがおすすめですよ!」とのお返事^{へんじ}をいただきました。
当日^{とうじつ}は、肉厚^{にくあつ}の切り身^{きりみ}にパン粉^こをまぶしてカラッと揚げた「岩船産^{いわふねさん}
ひらめのフライ」が登場^{とうじょう}!

教室^{きょうしつ}を回ると、「衣^{まわ}がサクサク!中^{なかに}はふわふわ〜!」「毎日^{まいにち}この
給食^{きゅうしょく}がいいな」と、どのクラスでも大好評^{だいこうひょう}😊 リクエストした中学部^{ちゅうがくぶ}
2年生^{ねんせい}はもちろん、全校^{ぜんこう}の子どもたちが満足^{まんぞく}そうな笑顔^{えがお}で頬張^{ほおば}って
いました。職員^{しよくいん}からも「美味^{おい}しい!」の声^{こえ}が続々^{ぞくぞく}と上がり、地元^{じもと}の旬^{しゅん}の
味^{あじ}をみんなで楽しむ^{たの}ことができました。



の のこ 飲み残しのペットボトルに ようちゅう い 要注意!



ペットボトル飲料^{いんりょう}を飲む^のときに、直接^{ちよくせつくち}口^{くち}を付けて飲む^のと、飲み物^のの中^{なか}に
口^{くち}の中^{なか}の細菌^{さいきん}が入^{はい}ります。そして、飲み残^のした場^ば合^{あい}は時^じ間^{かん}が経^たつと、飲み
物^{もの}に含^{ふく}まれる栄^{えい}養^{りょう}を利^{さい}用^{きん}して細^ふ菌^{きん}が増^{とく}えま^{どうぶん}す。特^おに糖^{たん}分^{さんいん}の多^おい炭^{ちゆう}酸^{さんいん}飲^{いん}料^{りょう}や乳^{にゅう}酸^{さんきん}菌^{いんりょう}飲^か料^{じつ}、果^{いん}実^{りょう}飲^{さいきん}料^{えい}は細^い菌^{きん}の栄^{えい}養^{りょう}に^いなるもの^のが多^おいので、注^{ちゆう}
意^いが必^{ひつ}要^{よう}です。ペッ^{いん}トボ^{りょう}トル飲^あ料^はは、開^はけ^やたら早^のめ^きに飲^のみ切^きりま^しょう。



おうちの方へ：給食だよりはお子さんと一緒にお読みください。

夏野菜が大活躍😊

7月の給食のめあては、「暑さに負けない食事をしよう」です。前号では、旬の夏野菜を味わうことの大切さをお伝えしましたが、今回は、学校での夏野菜に関する様々な取組を紹介します。

7月の献立と夏野菜



1日(水)

初日から夏野菜たっぷり！トマト肉じゃがに、ズッキーニ・ピーマン・パプリカのみそ炒めです。



2日(木)



山形県産だだちゃ豆を使った「枝豆コロッケ」です。



3日(金)

ミートソースにはなすとトマト、サラダにはゴーヤが入っていました。どれも、村上市産の地場産物です。



6日(月)

4色のパプリカが入った「カラフルチンジャオロースー青椒肉絲」。スープには、オクラ、夕顔、トマト…他には何が入っていたかな？



7日(火)

七夕献立★☆☆
「天の川和え」には、糸うりと、きゅうり、パプリカが入っていました。

学校ホームページ（HP）では、給食だよりのデータをカラーで掲載しています。右下の二次元コードよりアクセスしていただき、色とりどりの給食の写真を是非ご覧ください。



夏野菜の学級菜園



小学部2年生は、教室の外に置いた鉢やプランターでピーマンときゅうりを大切に育てています。中学部1年生と2年生は、それぞれ学級の畑でなすやピーマンを栽培中です。

栄養教諭が教室を訪問すると、その日収穫したばかりのピーマンを嬉しそうに見せてくれた生徒がいました。「どうやって食べようかなあ」とワクワクした様子。翌日聞いてみると、「卵と一緒に炒めて食べました。美味しかった!」と満面の笑顔で教えてくれました。



【小学部2年生】

大きくなあれ、と毎日の水やりを頑張っています。

【中学部の畑】
青空の下、野菜がぐんぐん成長中!



とれたて新鮮!



夏野菜を掲示物で紹介



高等部の給食委員会では、夏野菜を紹介する掲示物を作成しました。二つ折りにしたカードの外側に夏野菜の写真を貼り、めくると野菜の名前が分かる、楽しい仕掛けになっています。



中学部・高等部玄関横の掲示板に掲示しています。ぜひ見てみてくださいね!

※ 個人情報保護のため、学校ホームページでは児童生徒の顔が分かる写真にぼかし加工を施しています。

おうちの方へ：給食だよりはお子さんと一緒にお読みください。

ぎゅうにゅう

牛乳パックがストローレスパックへ

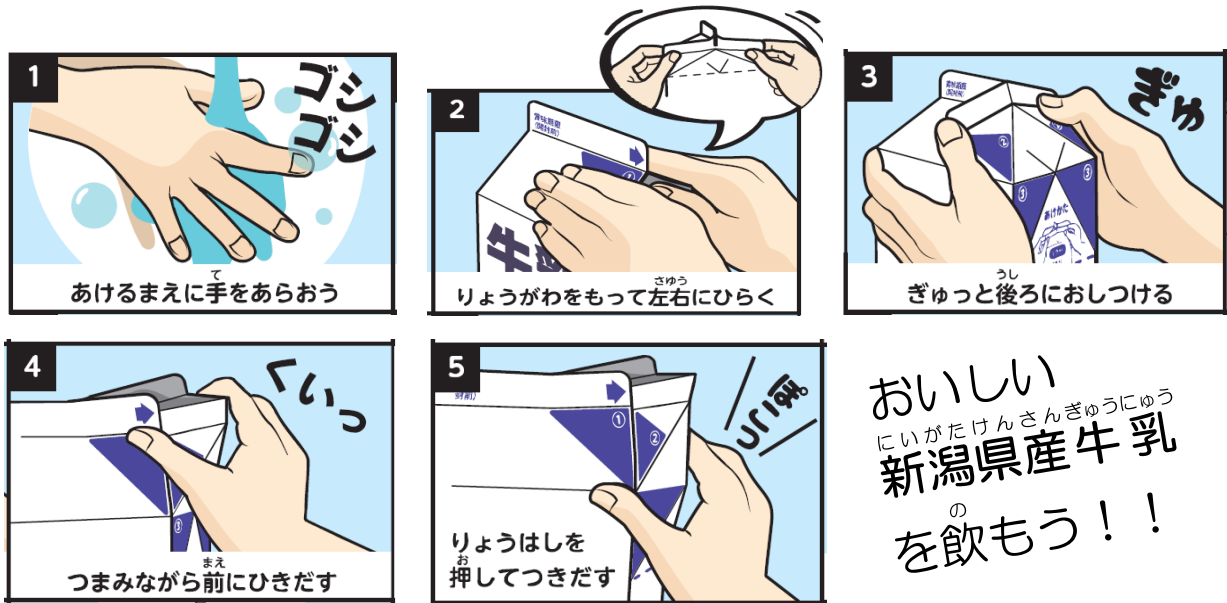
本日配付の別紙文書でもお知らせしたとおり、新潟県内の多くの学校では、プラスチックごみ削減の一環として、2学期の給食から牛乳の容器がストローレスパックへ切り替わります。

ストローがなくても
飲む紙パック **エコ・ビーク** **ECO BEAK®** 登場！



うらのページで
パックの開け方を
確認しましょう。

ストローレスパックの開け方



村上特別支援学校では、9月は移行期間としてパック飲みを基本に、パック飲みが難しいお子さんはストローも使用できるように準備をしています。10月以降は、学校ではストローを用意しませんので、必要な場合は牛乳を移して飲むためのコップや、ストローをご家庭でご準備いただきます。コップやストローが必要なお子さんは、9月中に担任からご家庭へ連絡いたします。



パック飲みが難しい場合、10月以降は
プラスチック製のコップ または
使い捨てストロー をご準備いただきます。



調理場の衛生検査を行いました

学校給食の調理場では、学校給食衛生管理基準に基づき、学校薬剤師による定期衛生検査を年3回行っています。7月の検査では、普段の給食で使用している食器の洗浄状況に関する調査も行いました。

食器は経年劣化するものであり、細かいキズに入り込んだ汚れを落とすのは大変な作業です。みんなが使う食器を、きれいな状態で長い期間使用することができるよう、これからも大切に扱しましょう。



専用の試薬を用いて、目に見えない汚れを可視化させると、でんぷんや脂肪の汚れが検出されることがあります。