



まもなく夏休みが始まります。ここ最近(さいきん)は「異常気象(いじょうきしょう)」とも言える程(ほど)の暑(あつ)さが続(つづ)いています。暑(あつ)い夏(なつ)を乗り越(のりこ)えるは体(たい)力(りよく)づくりから。 「休(きゅう)養(よう)・栄(えい)養(よう)・運(うん)動(どう)」は健(けん)康(こう)づくりの三(さん)原(げん)則(そく)と言(い)われています。屋(おく)外(がい)での激(げ)しい運(うん)動(どう)は禁(きん)物(ぶつ)ですが、涼(すず)しい屋(おく)内(ない)でのス(す)トレ(と)ッ(ち)ャ(や)体(たい)操(そう)、家(か)事(じ)のお手(て)伝(つた)いで身(み)体(たい)を動(うご)かす事(こと)ならす(と)ぐ(く)に取(と)り組(く)めま(す)ね。

### 1 学期の給食の様子をお伝えします



<食育の取組> 食材はいずれも翌日の給食で味わいました。

- ・5月1日実施 空豆のさやむき…小学部6～9組、高等部1～3組
- ・5月7日実施 えんどう豆のまめむき…中学部5・6組、高等部1～5組
- ・5月14日実施 スナップえんどうのすじ取り…小学部1・2組、中学部1～4組、高等部1～5組
- ・7月8日実施 とうもろこしの皮むき…小学部1・2・6組、中学部1～4組
- ・7月16日実施 とうもろこしの皮むき…高等部1～5組

<校外での体験学習> いずれも秋に収穫体験を実施し、給食に利用する予定です。

- ・6月13日実施 田植え…小学部3～5組、中学部5・6組、高等部6・7組
- ・6月18日実施 さつま芋苗植え…小学部3～5組



### 6月3日実施 防災給食



体育館を災害時の避難所に見立てて、防災給食を実施しました。ブルーシートの上に座り、使い捨て食器を使って炊き出し風の給食を食べました。生徒による会場設営と食事の配膳、片付けも行いました。

防災給食は普段と異なる環境での食事を体験するとともに、いざという時どのように行動すべきか知る機会となりました。

2学期にも防災給食を実施予定です。

### 給食のおすすめレシピ 豚肉の梅しそ炒め

\* 豚肉の豊富なビタミンと梅の酸味で夏にぴったり \*

#### 材料 一人分

- ・豚もも肉 60g
- ・サラダ油 0.4g
- ・みりん 1.4g
- ・酒 1.8g
- ・青じそ 0.24g
- ・にんにく 0.1g
- ・梅肉 2.5g

#### 作り方

- ①青じそ、にんにくはみじん切りにする。  
梅肉はたたいて細かくしておく。
- ②豚肉を油で炒め、それ以外の材料を全て混ぜた合わせ調味料を加えて仕上げる。



給食では塩分20%のしょっぱい梅肉を使います。家庭では好みに合わせて調整してください。