

# 食育だより

令和7年度7月号  
水戸飯富特別支援学校

今月の給食目標 「朝食をきちんと食べよう」「暑さに負けない食事をしよう」

家族で取り組んでみませんか？

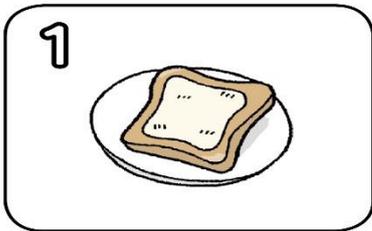
## 早起き・早寝・朝ごはん



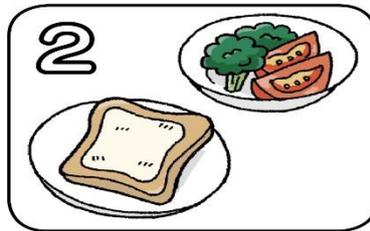
子どもも大人も、早起き・早寝・朝ごはんの基本的な生活習慣を整えることで、健康的に過ごすことができます。特に、暑くなる夏は他の季節よりも体力を消耗しやすいです。夏バテ予防のためにも家族みんなで取り組んでみましょう。暑くて食欲が湧かず、朝ごはんを食べないで生活をする、体調不良になりやすいです。朝ごはんのステップアップ1・2・3を参考に、何か少しでも口にする習慣をつけましょう。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3

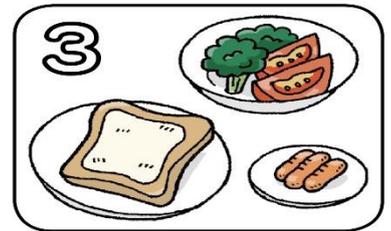
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

6月の給食で人気だったメニューです！

オクラやなめ茸の粘りで食べやすくなります。



### 給食メニュー紹介 「オクラのねばねばサラダ」

〈材料〉5人前

- オクラ (75g)
- きゅうり (50g)
- キャベツ (125g)
- もやし (150g)
- なめ茸 (40g)
- 醤油 (12.5g)
- かつお節 (6g)

〈作り方〉

- ①オクラは塩を振って板ずりをして熱湯でゆで、小口切りにする。
- ②きゅうりも同様に塩を振って板ずりをして輪切りに切る。
- ③キャベツは食べやすい大きさに切って、もやしと一緒にゆでるか蒸しておく。  
※給食では生野菜を出さないため、全ての野菜を加熱しています。
- ④加熱した野菜を冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤④になめ茸と醤油を加えて和える。混ぜ合わせたらかつお節をかけて軽く混ぜる。※野菜の水分をしっかり切ることで味がぼやけず、美味しく仕上がります。