

平成26年  
7月

# 食育だより



和歌山大学教育学部附属特別支援学校

これから長い夏休みに入ります。暑い日が続きますが、夏バテにならないように、「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送ってくださいね。

## 高等部が育てた野菜を使った給食

6月末から7月始めにかけて、



たまねぎ



じゃがいも

たまねぎとじゃがいもを、さまざまな献立で使用しました。大きいものから、小さいものまで、個性豊かなたまねぎとじゃがいもでした。給食員さんは、皆さんが育てた野菜を、ひとつひとつ大切に下処理をし調理しました。

## 7月8日の給食（牛乳 ごはん チンジャオロース 蒸し焼売 中華スープ）



中華スープには、チンゲンサイを入れました。虫に食われている所をとりながら、きれいに洗って調理しました。

とれたての野菜は、栄養たっぷりです。とってもおいしいですね！

チンジャオロースには、とれたてのピーマンをたくさん使いました。

## 梅ゼリー

6月16日小学部の皆さんが、和歌山県の梅を使って梅ジュースを仕込みました。



おいしい梅ジュースができあがりました。給食におすすわけてもらい、梅ゼリーを作りました。さっぱりしていて、夏にぴったりのおいしい梅ゼリーでしたね！

南蛮漬けに使ったたまねぎとピーマンも高等部の野菜です。



## 7月9日の給食

牛乳 ごはん みそ汁  
白身魚の南蛮漬け 梅ゼリー