



食育だより

7月号

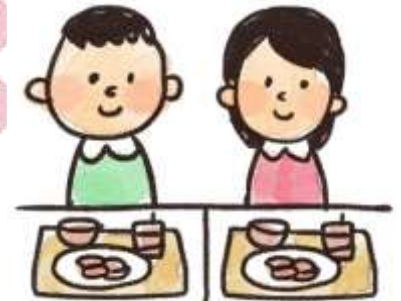
令和5年度
津久井支援学校
学校栄養職員 関

7月に入りました。梅雨ももうすぐ明け、いよいよ夏本番ですね。スーパーを見ても、つやつやななす、立派なきゅうり、真っ赤なトマト、いい香りが漂う桃など、夏が旬の食材に目を奪われます。夏が旬の食材は水分が多く、からだを冷やす役割を持っています。旬の食材には、その季節にぴったりの役割があるのです。給食では、7月は毎日夏野菜が主役のメニューが登場します。献立名から、目から、鼻から、耳から、夏を感じてくれたらうれしいです。

先月より、学校ホームページに「今日の給食」の掲載を開始しました。今日の給食の写真を毎日載せていますので、ぜひご確認ください。

保護者給食試食会

6月6日に開催しました。ご参加くださった8名のみなさま、ありがとうございました。短いお時間では伝えきれないことが多くありましたが、本校の給食について、そして食育について実際に見て知っていただく良い機会となりました。ご参加いただけなかったみなさまについても、食に関することで何かありましたらご気軽にお声掛けください。



なくそう！フードロス ～Vol.3 正しく保存しよう～

今月は保存方法について。暑い時期は食べ物がくさりやすく、気づいたらもう食べられなくて捨ててしまう…なんてこともありますね。また、気づかず食べてしまい食中毒になんてことも…。夏場の食べ物の保存方法は特に大切です。ポイントを3つご紹介します。

- 買い物から帰ったらすぐに 冷蔵庫・冷凍庫 へ！
- あまった料理は 冷蔵庫・冷凍庫 へ！
- 冷蔵庫・冷凍庫は「すき間」が大事！



高温・湿度がいちばんの敵です。常温で放置をせず、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れて、食品の温度を下げるのが大切です。鍋ごとコンロに置きっぱなしは危険です。また、冷蔵庫・冷凍庫の中にもものをつめすぎると冷気が循環せず、うまく冷えません。空気の通り道をふさがないように、すき間を残すことで節電にもなります。

お知らせ

2学期初めの期間の欠食届締切は7月20日(木)です。忘れずに担任までお知らせください。

【対象期間】9月5日(火)～9月15日(金)

【締切日】7月20日(木)