

# 給食だより もぐもぐ

令和8年度7月号

香川県立香川中部支援学校

## 暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



## 夏の行事食いろいろ

| 7/2 ごろ<br>(夏至から11日目～七夕までの5日間) | 7/7        | 7/13～16<br>(または8/13～16) | 7月下旬ごろ<br>(2026年は7/26) |
|-------------------------------|------------|-------------------------|------------------------|
| 半夏生<br>タコ<br>焼きサバ             | 七夕<br>そうめん | お盆<br>精進料理              | 土用の丑の日<br>ウナギ          |

## 給食レシピ

### ～ 鮭寿司 ～

材料と分量 (4人分)

- 米・・・2合
- 酢・・・40g
- 砂糖・・・40g
- 塩・・・3.5g
- さけ切身・・・60g
- 大葉・・・4枚
- きゅうり・・・1本
- ゆでたけのこ・・・50g
- 白ごま・・・3g
- たまご・・・2個

A

### 作り方

- 米をとぎ、水は少なめにして炊く。Aの調味料を合わせてレンジで30秒ほど加熱する。(砂糖が溶ければOK)
- 鮭は焼いて骨を取り除きながらほぐす。
- きゅうりは小口切りにして塩(分量外)をふっておく。大葉は千切り、白ごまはフライパンで炒っておく。
- 卵は錦糸卵または炒り卵にする。
- 炊きあがったごはんをAの合わせ酢を加え、切るように混ぜる。
- 酢飯が冷めたら、②③④の具材を混ぜ込んでできあがり。



七夕の行事食

鮭寿司  
牛乳  
金時豆入りかき揚げ  
そうめん汁

鮭は切り身の代わりに、鮭フレークを使うとさらに手軽に作れます。

具材は混ぜ込まず、上にトッピングしてもいいですね。

