

# 7月給食たより

令和5年6月30日  
練馬区立八坂中学校  
校長 安井 実  
校 長 養 士



日に日に日差しも強くなり、暑い日が続いています。暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調をくずしやすくなります。暑さに負けずに元気に過ごすためにも、早寝早起きで生活リズムをととのえ、しっかり朝食を食べて1日をスタートさせましょう。



## 7月の献立



旬の食材・・・すずき、あなご、あじ、おくら、なす、とうもろこし、すいか等です。

### ★行事等による献立

#### ・「半夏生・うどんとたこの献立」(4日)

4日は半夏生(はんげしょう)です。半夏生とは、夏至の日から数えて11日目に当たる日をいいます。関西方面では、この日に「たこ」や「うどん」を食べる風習があるそうです。給食では「たこ炒りのけんちんうどん」を作ります。

#### ・「七夕献立」(6日)

7月7日は七夕です。

「夏ちらし」・・・えびといか、あなごを入れて、彩りよくいり卵などを加えたちらし寿司を作ります。

「天の川汁」・・・そうめんを天の川にみたくて、星形のかまぼこを入れたすまし汁です。



### ★世界の料理 ウクライナ・・・(14日)

「チキンキエフ」・・・バターとレモンの風味のカツレツです。

「ボルシチ」・・・キャベツたっぷり、サワークリームを入れたウクライナの伝統料理です。



### ★19日は食育の日です。18日に実施します。 山口県の郷土料理

「あじフライ」・・・回遊性のあじに対し、山口県のあじは浅瀬に住みつく「瀬つきあじ」がよく獲れます。

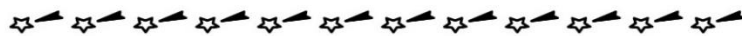
「けんちょう」・・・鎌倉時代の日常食として食されていた「野菜と豆腐を炒めて作る汁物」が元となっています。



### ★食中毒に気をつけよう。

梅雨時から9月頃までは高温多湿の状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

「食べる前に石鹸で手を洗う」「温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる」など、いつもより意識して食生活を送るようにしましょう。



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせて食べると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗ってよりをかけながら細く長く伸ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地でご当地そうめんが作られています。

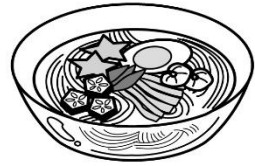


<ご家庭へのお願い> 給食用のランチョンマットを持ってきていない生徒が目立ちます。中学校は給食時間が短く、テーブルを拭かず食べています。個々のトレーがありますが、衛生上ランチョンマットをご用意していただきたく、再度お願いさせていただきます。バンダナや、小学校で使っていたもの等ご用意ください。ご協力をお願いいたします。



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせて食べると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗ってよりをかけながら細く長く伸ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地でご当地そうめんが作られています。



## 楽しい夏休みを過ごすために

### 食生活のポイント

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなりがちです。そんな生活を続けていると、夏バテや肥満、生活習慣病の原因



にも…。楽しい夏休みを過ごすためには健康第一です。規則正しい生活を心がけましょう。

★早寝・早起き、3回の食事を欠かさないこと



★冷たい物を取り過ぎないこと



★おやつは時間と量を決めること



★こまめに水分補給をすること

