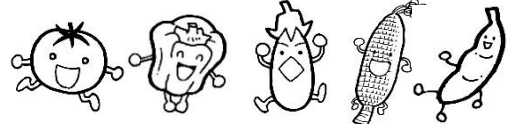


# 7月給食たより

令和2年6月30日  
練馬区立八坂中学校  
校長 安井 実  
栄養士



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。新型コロナウイルス感染症に注意をしながら、今月も給食を行っていきます。



## 7月の献立より



旬の食材・・・たこ、あなご、あじ、もずく、なす、トマト、ピーマン 等です。

### ★行事等による献立

#### ・「半夏生・たこの献立」(1日)

2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日目にあたる日をいいます。関西方面では、この日に「たこ」を食べる風習があるそうです。給食では「たこ飯」を作ります。

#### ・「七タメニュー」(7日)

7月7日は七夕です。行事食を作ります。

「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星形のふを入れたすまし汁です。

「七夕ゼリー」・・・ぶどうジュースで夜空を表現します。



### ★世界の料理 スペイン・・・(9日)

「ジャンバラヤ」・・・ケジャン料理の一つで、ひよこ豆、赤ピーマン、コーンを彩りよく入れ、カレー粉やパプリカでスパイスに仕上げたご飯です。スペイン風のオムレツも作ります。

### ★19日は食育の日です。17日に実施します。沖縄料理の紹介です。

「シシジューシー」・・・沖縄の炊き込みご飯

「イナムドゥチ」・・・沖縄のみそ汁

「サーターアンダギー」・・・沖縄のドーナツを作ります。

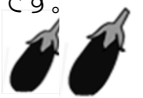


### ☆季節の献立・◎新献立

◎ナポリタンコッペ(21日)・・・ナポリタンスパゲティを挟んだコッペパンです。

☆夏野菜のカレーライス(22日)・・・なす、かぼちゃ、ピーマンなどの夏野菜がたっぷり入ったカレーです。

☆たこのかき揚げ丼(29日)・・・たこ、えび、しらす干しを入れた、かき揚げ丼です。



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延ばし、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ご用意いただき、ありがとうございます。近頃ハンカチを持っていない生徒が目立ちます。感染予防のためのも、持ってくるようにお声かけをお願いします。

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

