

7月給食たより

令和3年6月30日
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実士



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、なす、トマト、ピーマン、すいか 等です。

★行事等による献立

・「半夏生・たこの献立」(2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」や「うどん」を食べる風習があるそうです。給食では「たこ飯」と「チャンポンうどん」を作ります。

・「七夕メニュー」(7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。

「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 ベトナム・・・(1日)

「バインミー」・・・ベトナムでは「パン」という意味です。豚肉をはさんだ、サンドイッチを作ります。

「鶏肉のフォー」・・・鶏のだしを効かせた、野菜と米粉麺を入れたスープです。

★19日は食育の日です。16日に実施します。北海道の料理の紹介です。

「たこのかき揚げ」・・・たこ、えび、しらす干しを入れた、かき揚げです。

「のり塩ポテト」・・・じゃがいもの収穫量が日本一の北海道。のり塩味のポテトを作ります。



☆季節の献立・◎新献立

◎大豆入りラタトゥイユ(5日)・・・なす、じゃが芋、ズッキーニ、トマトを使って作ります。

◎夏の二色ゼリー(12日)・・・カルピスと、サイダークラッシュの二色ゼリーです。

☆夏野菜のカレーライス(15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。



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。

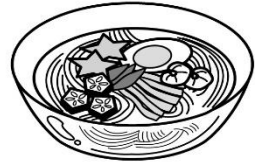


＜ご家庭へのお願い＞ 給食用のランチョンマットをご用意いただき、ありがとうございます。近頃ハンカチを持っていない生徒が目立ちます。感染予防のためのも、持ってくるようにお声かけをお願いします。ご協力をお願いいたします。



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ます。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

