

7月給食たより

令和4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、かます、ゴーヤ、おくら、なす、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」(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「千草うどん風汁」を作ります。

・「七タメニュー」(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。

「七タゼリー」・・・ぶどうジュースで夜空を表現します。



★世界の料理 ウクライナ・・・(12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。15日に実施します。

「ゴーヤチャンプル」・・・沖縄県の炒めもので、いろいろを混ぜることを「チャンプル」といいます。

「かますの香味焼き」・・・旬の「かます」を使います。



★アンコール給食を実施します。給食委員が、アンケートを集計してくれました。7,9月に応えます。

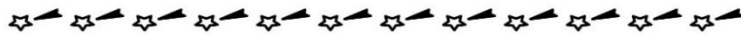
・千草うどん風汁(4日)・・・1-1で好評でした。うどんと汁を一緒にして提供します。

・麻婆麺(6日)・・・麻婆豆腐を中華麺にかけたものです。全校で4位でした。

・抹茶チーズケーキ(14日)・・・新茶の時期に出したチーズケーキです。3位でした。

・ポークカレーライス(19日)・・・豚のもも肉とバラ肉を使ったカレーです。2位でした。

☆9月に、きなこ揚げパン、抹茶プリン、キャラメルポテトを作る予定です。お楽しみに!



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。