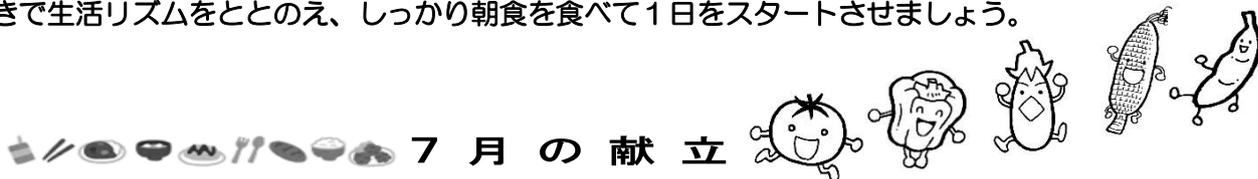


# 7月給食たより

R 6 . 6 . 2 7  
練馬区立八坂中学校  
校長 代市 利光  
栄養士 虞 申佳



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。



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」(1日)

1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「たこ炒りのけんちゃんうどん」を作ります。

### ・「七夕献立」(4日)

7月7日は七夕です。  
「夏ちらし」・・・えびとか、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・・・(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。17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。

# 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

