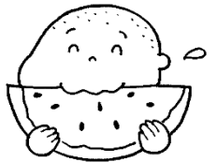
7月 給食だより

令和７年６月30日
台東区立忍岡中学校

いよいよ夏本番、だんだんと日差しが強く、気温や湿度が高くなって、じめじめとした季節がやってきました。夏バテをせずに元気に過ごすためには、食事がとても大切になってきます。いろいろなものをバランスよくしっかりと食べて、暑さに負けない体つくりをしましょう。



たっぷり食べよう！夏野菜♪

夏野菜は、**水分やカリウムを多く含んでおり**、摂取することで**水分を補い**つつ、カリウムの利尿作用で熱をもった**体を冷やしてくれる**働きもあります。 また、**紫外線から身を守る**ために役立つ、抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素を豊富に含んでいるのも嬉しい特徴です。

～７月の給食で登場する夏野菜～

＜枝豆＞
サラダ

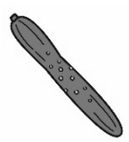
＜トマト＞
煮込み

＜かぼちゃ＞
サラダ・チーズ焼き

＜モロヘイヤ＞
汁物

＜パプリカ＞
サラダ

＜とうがん＞
フルーツポンチ



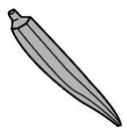
＜きゅうり＞
サラダ

＜ズッキーニ＞
チーズ焼き

＜とうもろこし＞
まぜごはん・サラダ

＜ゴーヤ＞
チップス

＜なす＞
麻婆・チーズ焼き



＜おくら＞
そうめん汁

モロヘイヤは王様の野菜！

名前の由来は、アラビア語で「王様の野菜」を意味する「ムルキーヤ」という言葉からきています。古代エジプトの王様がモロヘイヤのスープを飲んだら病気が治ったという伝説に由来します。モロヘイヤは100gあたりのβ-カロテン量が1000㎍、カルシウムが260㎎、食物繊維が5.9gなど、栄養豊富な野菜です。

おしりの星は成熟の証し

おいしいトマトを見わけるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。この星が成熟している証しです。また、はりとつやがあり、がくがそりかえっているとよいトマトです。

★７月の給食紹介★

★半夏生（はんげしょう） 7/1

半夏生とは、夏至から数えて11日目の日から5日間のことを指し、田植えは夏至のあと、半夏生に入る前までに終わらせるのが良いとされています(諸説あり)。関西ではこの時期にたこを食べる文化があり、田植えを終えた農家が、豊作を祈願し神様に捧げる食べ物としてたこをお供えしたことが始まりだそうです。たこの足にある吸盤のように、苗がしっかり根付き稲がたくさん実るよう願いが込められています。

★長野県の料理 7/4

２年生が７月７日～10日まで、長野県にある霧ヶ峰移動教室に参加します。長野県の名産品や料理などを知り、給食でも味わいましょう。

＊「キムタクごはん」…「キムチ」と「たくあん」を使った混ぜごはんです。
塩尻市の学校給食から広まった料理です。

＊「レタス」　…長野県はレタスの出荷量日本一を誇るレタスの一大産地です。
冷涼な気候と昼夜の寒暖差がレタスの栽培に適しており、糖分をたっぷり蓄えた美味しいレタスが育ちます。

＊「きゅうり」　…「信州の伝統野菜」として「八町きゅうり」や「佐久古太きゅうり」の栽培が盛んです。(給食では一般的なきゅうりを使用します)

★七夕 7/7

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の２人が年に一度だけ７月７日の夜、天の川をわたって会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。七夕の行事食としては、織り糸や天の川を連想させる「そうめん」が定番で、縁起の良い具材が使われたちらし寿司も、七夕に食べられることが多いです。

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい　栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。