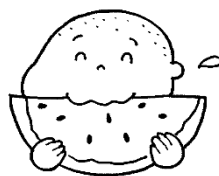


7月 給食だより

令和8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、は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、暑さに負けない体づくりをしましょう。夏野菜も積極的に食べてみましょう。今月は夏野菜のモロヘイヤを使ったスープのレシピを紹介します。



教えて！給食レシピ

モロヘイヤと卵のスープ

<材料> 約4人前

- ・モロヘイヤ 1/2袋(約50g)
- ・絹豆腐 1/2丁(約200g)
- ・ぶなしめじ 1/2袋(約100g)
- ・水 600ml
- ・顆粒鶏がらスープの素 小さじ2

※

- ・醤油 小さじ1/2
- ・食塩 少々
- ・卵 2個



<作り方>

- ① モロヘイヤは、あらかじめゆでておく。(モロヘイヤを洗い、沸騰した湯でさっとゆでて冷水にさらした後、水気を絞って2cm幅に切っておく。)
- ② <材料>の※を鍋に入れて加熱する。(絹豆腐は角切り・ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。)
- ③ 「①」のモロヘイヤ・醤油・食塩を加えて味を整える。
- ④ 卵を溶き、スープに落としてかき混ぜたらできあがり！

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1000μg、カルシウムが260mg、食物繊維が5.9gなど、栄養豊富な野菜です。

7月15日の給食に出る「モロヘイヤと卵のスープ」を家庭用にアレンジしてみました！豆腐と卵が入っているのでたんぱく質もしっかりと摂取することができます。

ベーコンがあれば、②で※を入れる前に炒めるとよりうまみが増します。

★7月の給食紹介★

はんげしょう
★半夏生 7/3



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、苗がしっかりと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 7/6

2年生が7月8日～11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「夏バテ」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。夏を元気に過ごすためにも、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。

