

7月の給食だより

令和5年6月30日
台東区立黒門小学校
校長 石田 隆

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がきます。この時期は生活リズムがくずれやすく、暑さで食欲もなくなりがちです。朝昼晩の食事をしっかりとって、熱中症の予防のため、こまめに水分補給をするようにしましょう。

7月の給食目標 「暑さに負けない食事をしよう」

夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかりと火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酔い物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせずよくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりません。

7月の行事食・いろいろな国・地域の料理



3日（月）半夏生の行事食 『たこめし』

7月2日は、半夏生です。半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる日で、この頃までに田植えが終わるため、地方によっては「苗がしっかりと根付くように」という願いを込めて「たこ」を食べる風習があります。半夏生にちなんで、「たこめし」を出す予定です。

5日（水）ギリシャの料理 『ムサカ』

ムサカはギリシャの伝統的な料理で、なすとじゃがいもを使ったミートグラタンです。じゃがいも、ミートソース、ベシャメルソースで3層にし、チーズをかけてオーブンで焼き上げます。ミートソースとベシャメルソースの2種のソースがポイントです。



7日（金）七夕の行事食 『ちらしずし』『七夕汁』『七夕ゼリー』

七夕の始まりは、7月7日の夜に天の川を渡って、年に一度だけ会うことを許された彦星と織姫の中国の伝説といわれています。七夕の行事食として、ちらしずし、そうめんを天の川、オクラを星に見立てた七夕汁と、七夕ゼリーを出す予定です。

11日（火）山口県の郷土料理 『チキンチキンごぼう』『大平汁』

18日（火）韓国の料理 『タッカンジョン』『ナムル』

19日（水）土用の丑の日の行事食 『いわしのかばやき丼』

今年の土用の丑の日は7月30日です。土用の丑の日には滋養があるものを食べることが昔からの風習です。うなぎがよく食べられますが、他にも「う」がつく食べ物（うどん、梅干しなど）も行事食として挙げられます。給食では、うなぎの代わりにいわしを使った「かばやき丼」を出す予定です。

旬の野菜にふれましょう とうもろこし

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。学校では皮むきを3年生に手伝ってもらおう予定です。

