

中学校 給食・食育だより

令和3年(2021年)7月
第一学校給食共同調理場

気温がどんどん上がり、いよいよ本格的な夏が顔を出してくる7月。早寝早起きなどの規則正しい生活はもちろんのこと、こまめな水分補給で熱中症の予防に努めましょう。

夏を元気に過ごすポイント！

【ポイント①朝ごはんをしっかり食べよう！】

生活リズムを作る役割はもちろんのこと、熱中症の予防として、食事からの塩分や水分補給につながります。



【ポイント②こまめな水分補給を心がけよう！】

朝起きた時、スポーツをする際、お風呂に入る前、寝る前など意識して水分補給をしましょう。

【ポイント③食中毒に気を付けよう！】

細菌やウイルスは夏の湿気や温かさが大好きです。食中毒にならないために、食品の管理や手洗いを徹底しましょう。



【ポイント④嗜好品を上手に取ろう！】

アイスクリームやジュースがおいしい季節ですが、それでおなか一杯になってしまい、夏バテにつながることも…。



7月が旬の食材

★ゴーヤ:19日(月)ゴーヤチャンプルー



沖縄の郷土料理の一つです。チャンプルーとは“ごちゃまぜにしたもの”という意味です。ゴーヤにはビタミンCがたっぷりて、夏の強い日差しで荒れた肌を修復する助けになってくれます。

行事食の紹介



はんげしょう
【半夏生 7月2日】

半夏生とは、夏至から数えて、11日目のことです。今年は7月2日に当たります。昔は半夏生までに田植えを行うようにしていました。稲穂の根がしっかり張るようにと願いを込めて、関西ではしっかり地について離れない『たこ』を食べる風習があります。

【七夕 7月7日】

枚方市、交野市あたりは昔『交野が原』と呼ばれていました。日本における七夕伝説の発祥の地になっています。それにちなみ、学校給食では7日に天の川に見立てた七夕すましが登場します。

※枚方市のゆるキャラ「ひこぼしくん」は、七夕伝説がもとになっています。



さまざまな国の料理が登場します！

中学校給食では様々な国の料理を取り入れています。学校給食からも国際理解や外国に興味を持ってもらいたいと思っています。



★6日:ミネストローネ…イタリアの家庭料理で、具沢山のスープという意味です。本場のイタリアではトマトが使われていないミネストローネも食べられています。



★8日:バルチ…イギリス式のカレーです。起源は定かではありませんが、鉄鍋で提供されるのが一般的です。

★13日:ブレッテ…ドイツ式のハンバーグです。地域によってはフリカデルとも呼ばれ、ハンバーガーのもとになった料理の一つです。



★16日:オリヴィエサラダ…ロシアで食べられているポテトサラダです。サワークリームの酸味をきかせる事が特徴的です。



2学期の給食は8月26日(木)からです。お楽しみに♪