

給食だより 7月号

令和3年度

令和3年6月29日
西東京市立碧山小学校
栄養士 上田 東紗

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

な 何でも食べて
丈夫な体
をつくろう

つ め(冷)たいもの
とり過ぎに
気をつけよう

や さい(野菜)を
しっかり
食べよう

す いぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

み んなで食事を
する
機会をつくろう

7/7 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる **手延べそうめん**

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)

～7月の献立から～

2日 半夏生 たこ飯

夏至から数えて11日目頃からの5日間が半夏生です。今年は、7月2日から始まります。昔から、農作業の目安として「田植えは夏至の後、半夏生の前までに終わらせる」と言い伝えられ、農家の人たちが大切にしていた雑節の一つです。この日は、「タコの足のよう、稲の根がしっかり根付くように」という意味から関西では、タコを食べる風習があります。

6日 沖縄料理の日

タコライス、メキシコのタコスという料理をヒントに、沖縄で生まれたB級グルメのひとつです。生のトマトやチーズをトッピングするのが本場流ですが、給食ではすべて混ぜ込んで加熱して作ります。

サーターアンダギーは、サーターは「砂糖」、アンダが油と、アギが揚げで、「油で揚げたもの」という意味になり、その名の通り、砂糖を使用した生地を使った丸いドーナツです。

7日 セタそうめん汁

天の川に見立てたそうめんと、星形のかまぼこ・オクラを入れて、七夕の夜空をイメージして作ります。七夕にそうめんを食べる習慣は、奈良時代からあるそうです。

14日 こっばなます

福井県の郷土料理で、木を切る時にでる木くずを「こっば」と呼び、食材を切った形が似ていることからこの名前が付けました。大根とにんじん、油揚げを使った和え物で、味付けのアクセントにごまと、からしを使います。

19日 夏野菜のカレーライス

ズッキーニやなす、かぼちゃ、さやいんげんなどの夏野菜を使ったカレーライスです。夏が旬の野菜は、水分やカリウムを多く含み、体温を整える働きがあります。

【今月の地場農家・産地直送作物】

都築勲さんより：じゃが芋・トマト・ズッキーニ・きゅうり
都築栄さんより：じゃが芋・なす・人参・きゅうり・ピーマン・玉ねぎ
が届く予定です。



西東京市
農産物キャラクター
めぐみちゃん