

給食だより 7月号

令和4年度

家庭数

令和4年6月29日

西東京市立碧山小学校

栄養士 亀谷 妙

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

なん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



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～

1日 半夏生 たこ飯 (2日は、土曜日のため1日に提供となります。)

夏至から数えて11日目頃からの5日間が半夏生です。今年も昨年と同様、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。

5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 七夕そうめん汁

天の川に見立てたそうめん、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。

13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。

西東京市では、平成25年度から地産地消と地域経済の活性化を目的とし、市内産の農産物を使用した加工品などの飲食物を飲食店等の協力を得てメニュー化し、消費者へ提供する「めぐみちゃんメニュー事業」を行っています。碧山小学校では、給食委員会のメンバーを中心に、メニューの考案を行いました。給食でも2学期以降に再現予定なので、楽しみにしてください！

西東京市
農産物キャラクター
めぐみちゃん

