

7・8月給食だより

令和7年6月
新宿区立新宿西戸山中学校



いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけ、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

☆...☆...☆...給食のお楽しみ☆...☆...☆

7・8月は夏らしいメニューを楽しんでいただきたいと思います、夏野菜や旬の果物、酸味を効かせたさわやかな味付けのメニュー等を取り入れました。

食欲が落ちる季節但也有ありますが、色々な味を組み合わせ、美味しく食べられるよう工夫していきます。

7月7日(月曜日) セタ献立

7日は「セタ」です。セタは古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な季節の節目のひとつに数えられています。毎年7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。



- セタちらし寿司...五目ちらしに黄色い星型のかまぼこを飾ります。
- セタそうめん汁...そうめんを天の川に見立てた汁ものです。仕上げに星形の麩を入れます。

7月17日(木曜日) スープカレー

- スープカレー...2000年代に北海道札幌市でブームとなり、全国にも広がったスープカレー。あっさりとしたカレーですが、うま味たっぷりのスパイシーな味付けは、暑い日にぴったりです。



8月29日(金曜日) 郷土料理(長崎県)

- 浦上そば...「そばろ」という名前ですが、ひき肉は使いません。豚肉と野菜を炒め煮した素朴な料理です。
- ヒカド...すりおろしたサツマイモでとろみをつけた、長崎流和風シチューです。



★伊那市農産物★

新宿区の友好連携都市である長野県伊那市。区内小中学校では、伊那市からおいしい農作物などを購入し、日々の学校給食に使用しています。7月は米・小松菜・ほうれん草・ブロッコリー・グリーンアスパラガス・ブルーベリー等を使用しています。



夏休みを元気に過ごすための10が条



1 早寝・早起き・朝ごはん



学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。

2 食事は1日3食決まった時間にとる



生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。

3 ダラダラ過ごさず、体を動かす



ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。

4 水分補給はこまめに行う



熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。

5 冷たい物を取りすぎない



体が冷えて消化が悪くなり、食欲不振などを引き起こすことがあります。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。

6 おやつを食べるなら、時間・量を決める



何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。

7 夜食はなるべく食べない



寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。

8 食事の後は歯を磨く



虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつの後も忘れずに磨きましょう。

9 旬の野菜や果物を食べる



夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。

10 食事のお手伝いに挑戦する



おうちのひとと相談し、できることから挑戦してみましょう。