

7月

給食だより

令和8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、いろいろな味を組み合わせ、美味しく食べられるよう工夫していきます。

7月7日(火曜日) 七夕献立

7日は「七夕」です。七夕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。

- 七夕ちらしうどん...うどんに黄色い星型のかまぼこを加え、七夕らしい料理を作ります。
- 天の川ゼリー...夜空に見立てたぶどうゼリーと、天の川のようなサイダーゼリーを合わせました。



7月8日(水曜日) 郷土料理(山形県)

- いも煮...大きなべにいもや牛肉、こんにゃく、ねぎ、きのこなどを入れ、調味料とともに煮込んで食べる料理です。地域によって具材や調味料が異なります。味付けはしょうゆ味やみそ味があり、肉は牛肉や豚肉を使います。今回の給食ではじゃがいも・豚肉を使用し、みそで味付けしました。



7月17日(金曜日) 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。



★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・ほうれんそうを使用しています。



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。