

7・8月給食だより

令和5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。

食欲が落ちる季節でもあります。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。

5日(金曜日) 七夕献立(7日)

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、星にお祈りする習慣が今も残ります。

- 七夕ちらし寿司...五目ちらしに黄色い星型のかまぼこを飾ります。
- 七夕そうめん汁...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。



18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(木曜日) 郷土料理(長崎県)

- 浦上そばろ...「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、和風シチューです。



★伊那市農産物無償提供★

11日(木曜日)

- チキンチキンごぼう(伊那アスパラ入り)...新宿区の友好連携都市である長野県伊那市。毎年給食用に新鮮な農産物をご提供いただいています。7月はグリーンアスパラガスです。甘味と食感が魅力の野菜です。



夏休みを元気に過ごすための10か条

<h3>1 早寝・早起き・朝ごはん</h3> <p>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。</p>	<h3>2 食事は1日3食決まった時間にとる</h3> <p>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。</p>
<h3>3 ダラダラ過ごさず、体を動かす</h3> <p>ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。</p>	<h3>4 水分補給はこまめに行う</h3> <p>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。</p>
<h3>5 冷たい物を取りすぎない</h3> <p>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。</p>	<h3>6 おやつを食べるなら、時間・量を決める</h3> <p>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。</p>
<h3>7 夜食はなるべく食べない</h3> <p>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。</p>	<h3>8 食事の後は歯を磨く</h3> <p>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。</p>
<h3>9 旬の野菜や果物を食べる</h3> <p>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。</p>	<h3>10 食事のお手伝いに挑戦する</h3> <p>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。</p>