



新宿区立牛込第一中学校

校長 畔柳徹朗
栄養士 草場孝子

今月の給食より

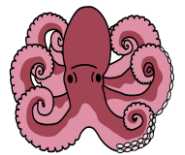
4日(木)・17日(火)・18日(水) *伊那市の新鮮な食材を使用します！



新宿区と友好都市である「長野県伊那市」より、今年度も新鮮な野菜や果物が届きます。4日は「アスパラ」でポテトとアスパラのソテー、17日は「ブルーベリー」でブルーベリーマフィンを作ります。18日は「とうもろこし」です。伊那市の大自然が育てた農産物を、おいしくいただきます。

1日(月) *半夏生献立

今年の半夏生は7月2日です。夏至から数えて11日目にあたる日のことで、農家では田植えを終わらせる目安の日とされてきました。この日には昔から地域によってタコを食べる習慣があります。これは作物がタコの足のようには大地にしっかりと根を張ることを祈願する、という意味が込められているそうです。給食ではご飯に味付けしたタコを混ぜ込んだ「たこめし」を提供します。



5日(金) *七夕献立



七夕は、天の川の両岸にある彦星と織姫が、7月7日の夜、年に一度だけ会うという星を祭る年中行事です。もともとは裁縫の上達を願う宮中行事でした。七夕には5色の短冊に願いを込めて笹にかざります。皆さんも好きな色を選んで願い事を書いてください。給食では、ちらし寿司・天の川汁・魚のさざれ焼き・梅ゼリーの行事食を提供します。楽しみにしてください。

10日(水) *世界の料理・イギリス

シェパードパイは、ミートソースにマッシュポテトをのせて焼いたイギリスの家庭料理です。イギリスが舞台である小説『ハリーポッター』にも登場します。シェパードとは羊飼いのことで、本来は羊の肉で作りますが、給食では豚肉で作ります。パイという名前ですがパイ生地は使っていません。



夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など

