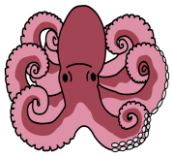
新宿区立牛込第一中学校

令和７年６月30日
校　長　　畔柳　徹朗
栄養士　　田中亜希子

7月８日(火)・16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。８日は「アスパラ」でポテトとアスパラのソテー、16日は「ブルーベリー」でブルーベリーマフィンを作ります。伊那市の大自然が育てた農産物を感謝して、おいしくいただきましょう。

7月1日(火) ＊「半夏生」献立



今年の半夏生は７月１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大地にしっかり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

7月７日(月) ＊「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、５色の短冊に願いを込めて笹にかざります。給食では、「五目寿司・天の川汁・きすのごま揚げ・七夕★ゼリー」の行事食を提供します。

8月28日(木) ＊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	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など