



新宿区立牛込第一中学校

校長 畔柳 徹朗

栄養士 阿部 郁子

もうすぐ夏休みです。休み中も早寝早起きや、主食・主菜・副菜がそろった食事を取り、生活リズムが崩れないように気を付けましょう。

今月の給食より

2日(木) * 半夏生献立

今年の半夏生は7月2日です。半夏生とは夏至から数えて11日目にあたる日のことで、この時期までに農作業を終わらせる目安の日とされてきました。地域によっては半夏生の日にタコを食べて、作物がタコの足のようになり大地にしっかりと根を張ることを願う風習があります。給食では、たこ焼きの材料をアレンジしてかき揚げのようにした、大田区発祥の「たこぺったん」を提供します。



7日(木) * 七夕献立

七夕は、織姫と彦星が一年に一度会えるという伝説に基づいた行事です。給食では、七夕をお祝いして「ちらし寿司」と、天の川や織姫の織り糸に見立てたそうめんを入れた「天の川汁」、夜空と星をイメージした「七夕ゼリー」を提供します。



10日(金) * スペイン料理



スペインは海に面しているため、魚介類を使った料理が多いです。また、オリーブオイルを生産していて様々な料理によく使われます。その他、ワインの産地としても有名でよく飲まれています。

「パエリア」はスペイン語でフライパンという意味があり、お米や野菜、魚介類を炒めて作る料理です。「ソパ・デ・アホ」は「ソパ」がスープ、「アホ」がにんにくという意味があり、にんにくを入れたスープのことです。「サングリア」は赤ワインに果物や砂糖を入れた飲み物で、給食では赤ワインのアルコールをとばしてからオレンジジュースを入れて作った、「サングリア風ゼリー」を提供します。



16日(木) * セレクト飲み物給食

この日は牛乳・オレンジジュース・グレープジュース・緑茶の中から自分で選んだ飲み物を提供します。



夏バテを防ぐ！ 食事のポイント



1 偏った食事をしない！

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう！

2 ビタミンB群、Cを多く摂る！

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉・卵など）やC（野菜・果物など）が多い食べ物をとりましょう！

3 冷たいものを食べすぎない！

冷たいものを食べすぎると、胃が冷えて働きが悪くなり、食欲不振になることもあるため気を付けましょう！