

食育だより 7月号

令和7年7月 東松山市学校給食センター 佐藤

1学期も残り1ヶ月をきりました。7月は夏バテ気味で食欲がない人もいないのではないうか。食欲がないからといって食べないと、体力が落ち、体調不良につながるがあります。暑さに負けない体力をつけるためにも、よく食べて、適度に運動し、よく寝ることを心がけましょう。



「半夏生」とは、夏至から数えて11日目から七夕までの5日間のことをいいます。半夏生は、農作業の目安として大切で、半夏生に入る前までに田植えを済ませておくことがよいとされていました。特に西日本では、苗がタコの足ののように地に根付きますようにという願いを込めて、タコを食べる風習があるそうです。1日の献立には「たこメンチカツ」が登場します！



七夕は五節句のうちのひとつで、「七夕の節句」といいます。七夕には、短冊に願い事を書いて笹に飾ったり、そうめんを食べたりします。7日の給食は、七夕にちなんだ給食です。楽しみにしててくださいね！七夕といえば、織姫と彦星のお話ですね。なぜ年に一度しか会えないのか、知らない人もいると思うので、紹介します。

～織姫と彦星のお話～

昔、神様の娘「織姫」と若者の「彦星」がいました。織姫は機織りをしている働き者で、彦星は牛の世話をしているしっかり者でした。やがて2人は結婚したのですが、結婚後、2人は遊んで暮らすようになり、全く働かなくなってしまったのです。怒った神様は、2人を天の川の両端に引き離してしまいました。悲しみのあまり2人は泣き続けました。それを見た神様は、前のようにまじめに働いたら、1年に一度だけ2人を会わせる約束したのです。



クイズ

7月9日(水)の給食に登場する「ソーキそば」は、何県の料理でしょう？ ちなみに、ソーキとは、「豚のスペアリブ」のことですよ。



給食では、骨なしの豚肉を使います！



「食育の日」



毎月19日は国で定められた「食育の日」となっています。東松山市では、毎月19日前後に食育の日献立として「世界の料理」と「日本各地の郷土料理」を1ヶ月交替で取り入れ、紹介しています。7月は、イタリアの料理「アマトリチャーナスパゲッティ」です。

「アマトリチャーナ」とは何だろう？

アマトリチャーナは、イタリアのアマトリーチェという町の名前から名付けられたパスタ料理です。パンチェッタ(豚肉を塩漬けたもの)と玉ねぎ、ペコリーノチーズを入れて煮詰めたトマトソースが使われていることが特徴です。給食では、パンチェッタの代わりにベーコンと豚肉を入れます。また、ソース自体にチーズを入れないので、食べる前に粉チーズをかけて食べてくださいね！

夏休みの過ごし方を考えよう！

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは体や脳のエネルギーになったり、体温を上げたり、1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんを食べる時間をとるためにも早寝・早起きを心がけましょう。



こまめな水分補給を

汗をたくさんかくと、体の水分が失われます。のどが渇いていなくても水分をこまめにとり、脱水症状を起こさないようにしましょう。ジュースには、砂糖が多く入っているので飲み過ぎには注意！



食事は栄養バランスよく

食欲がないと、ついサラダと食べられる料理を選びがちになり、栄養バランスが偏ることがあります。たんぱく質を含む肉や魚、ミネラル・ビタミンを含む野菜や果物も積極的にとりましょう。



冷房のかけ過ぎに注意

冷房のかけ過ぎで体を冷やし、体調をくずすことがあります。冷房の設定温度の調節やタイマーの使用、扇風機の活用など、体を冷やさない工夫をしましょう。

