

7月給食だより



No. 4

～食べることは生きること～

令和6年 7月 守口市立樟風中学校

7月になりました。最近やっと梅雨入りになり、じめじめした日が続いていて身体もしんどい日々ではないでしょうか。今年は梅雨入りが遅かったので梅雨明けが遅いかもかもしれませんね。

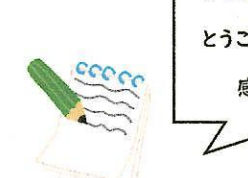
梅雨が明けると暑さが一段と厳しくなってきます。急な気温と湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなってきます。そんな夏バテを防ぐには、バランスのよい食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。夏バテを防いで、元気に夏休みを過ごしたいものですね。食欲がない時は、いつもより食べ方の工夫をしてみてください。少しの工夫で食べられるようになると思います。例えば、味付けでスパイスや酸味を使う。小鉢などに少しの量できれいに盛り付ける。

「これなら食べれそう!」という量で彩りよく盛り付けてみてください。手巻きずしやバーベキューのような自分でつくって食べるものにする。食べる場所を変えて気分を変えてみる。目先が変わると食欲もわいてくると思うので、少しの工夫をして、夏バテ知らずの楽しい夏にしてくださいね!

6月27日★給食試食会★

期末試験2日目の6月27日木曜日にPTAの方が企画し実行された給食試食会がありました。昨年からコロナの規制も落ち着いたので給食試食会が再開されました。PTA参加者43名がランチルームでにぎやかに給食を食べて過ごしました。

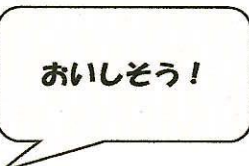
普段の給食の様子などの話や給食について少し説明させてもらってから給食を皆さんで楽しみました。今回のメニューはパン・牛乳・スープ・パスタ・肉だんご・キャベツのサラダ・青りんごゼリーでした。期末試験中のメニューの中で実行委員の方が選んだメニューでした。パンは月に1回なので貴重な機会だったかもしれません。ごはんと違って量を選べないので、参加者の方が満足していただけか少し不安でしたが、パン2個はかなりお腹がふくれたようです。少しでも給食の様子などわかって頂けていたら嬉しいです。今回参加できなかった方は、来年給食試食会が企画されましたらご参加おまちしております!



夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。



五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

「伝統的七夕」に 星空を見上げてみませんか?

現在新暦7月7日が梅雨の時期に当たり、なかなか星空を見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」として多くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるように明かりを消して星空に目を向けようと呼びかけています。

2024年の 伝統的七夕 は8月10日 です。





◆豚しゃぶ 8月27日(火)



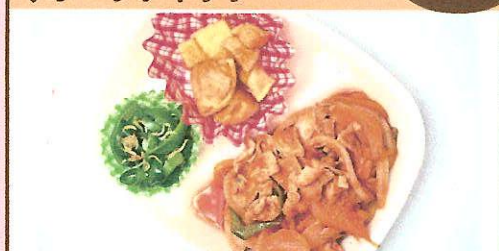
ごはん、牛乳、五目煮、チンゲン菜と揚げの煮びたし
みそ汁

◆中華やしそば 8月28日(水)



ごはん、牛乳、しゅうまい、きゅうりのナムル
中華スープ

◆ポークチャップ 8月29日(木)



ごはん、牛乳、カントリーポテト
ピーマンとじゃこの和え物、コンソメスープ

◆関東煮 8月30日(金)



ごはん、牛乳、かぼちゃの煮物、白菜の即席漬け
みそ汁

◆ジャージャン豆腐 2日(月)



ごはん、牛乳、切干大根の煮物、キャベツの甘酢和え
白菜スープ

◆夏野菜カレーライス 3日(火)



ごはん、牛乳、エビカツ、フレンチサラダ
マンゴー缶

◆さわらの香味焼き 4日(水)



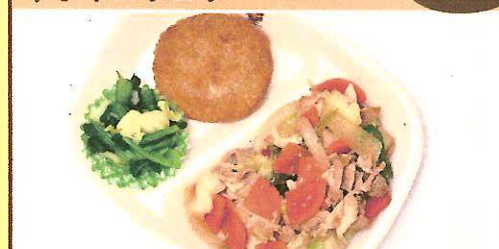
ごはん、牛乳、ちくわの天ぷら、チンゲン菜の和え物
みそ汁

◆バジルチキン 5日(木)



ごはん、牛乳、スパゲティナポリタン、白菜のサラダ
コンソメスープ

◆ホイコウロウ 6日(金)



ごはん、牛乳、コロッケ、小松菜のおひたし
中華スープ

◆鶏肉のピリ辛炒め 9日(月)



ごはん、牛乳、大学芋、いかとキャベツの和え物
中華スープ

◆あじのカレームニエル 10日(火)



わかめごはん、牛乳、きのこ入りスパゲティ
大根サラダ、みそ汁

◆とりすき 11日(水)



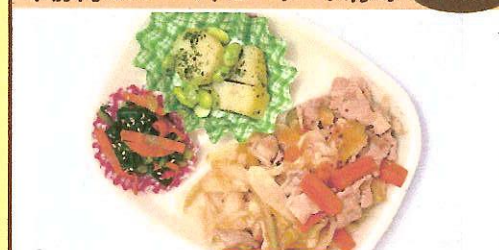
ごはん、牛乳、揚げぎょうざ、キャベツの甘酢和え
みそ汁

◆ほきフライ・タルタルソース小袋 12日(木)



ごはん、牛乳、にんじんシリシリ
チンゲン菜の中華和え、わかめスープ

◆豚肉のバーベキューソース炒め 13日(金)

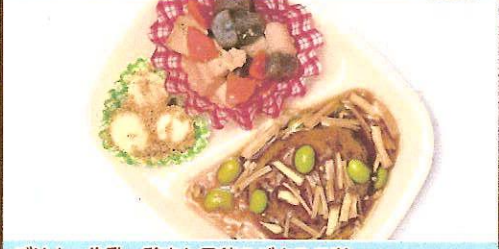


ごはん、牛乳、青のりポテト、ほうれん草のごま和え
すまし汁

8、9月の給食の予約は7月5日(金)から始まり
ます。マークシートで申し込む場合は7月
12日(金)までに学校に提出してください。
予約システム(パソコン、スマートフォン、
携帯電話)での申し込みは、
喫食日の3日前
(土日祝を除く)の
午前10時までです。



◆照焼きハンバーグ 17日(火)



ごはん、牛乳、鶏肉と里芋のごまみそ煮
きな粉だんご、すまし汁

◆トンカツ・ソース小袋 18日(水)



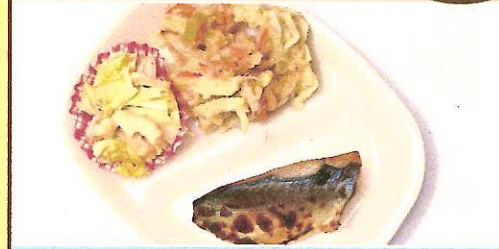
ツイストパン、牛乳、チンゲン菜と厚揚げの煮物
いかのマリネ、ミネストローネ

◆牛肉と春雨の炒め物 19日(木)



ごはん、牛乳、筑前煮、きゅうりの甘酢和え
みそ汁

◆あじのみりん焼き 20日(金)



ごはん、牛乳、さつま芋のかきあげ
白菜のおひたし、冬瓜のかきたま汁

◆肉じゃが ※翌週です 30日(月)



ごはん、牛乳、きゅうりとじゃこのごま和え
ピリ辛こんにゃく、すまし汁

◆スープパスタ 24日(火)



ロールパン、牛乳、かぼちゃコロッケ
いか入りドレッシング和え、青りんごゼリー

◆ユーリンチー 25日(水)



ごはん、牛乳、厚揚げの煮物、中華風サラダ
中華スープ

◆さばの塩焼き 26日(木)



ごはん、牛乳、さつま芋のレモン煮
白菜ときゅうりの和え物、みそ汁

◆豚肉の香味ダレ 27日(金)



ごはん、牛乳、なすとベーコンのスパゲティ
パイン缶、コンソメスープ