



毎月19日は食育の日

食育だより

文京区立第六中学校
令和元年7月19日
栄養士 澤谷 園美

今年は7月中旬になっても雨の日が多く、なかなか夏らしい天気になりませんね。夏休みに入り、急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さに早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期でもあります。栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



1学期 和食の日 ドイツ料理の日



今年度も文京区では、年3回和食の日・ドイツ料理の日を実施します。

和食の日は、牛乳ではなく緑茶を飲み、和食について学びながら給食を食べています。
ドイツ料理の日は、文京区がドイツのホストタウンになったことを受けて、実施している取り組みです。

ごはん・昆布ふりかけ・卵の花汁
さばのゴボウ照り焼き
じゃこきんぴら・お茶

胚芽パン・アインツフフ
スッキーニグラタン・フライドポテト
アップルゼリー・牛乳



和食の日の献立

いつもの給食とは少し違う雰囲気給食を、楽しんで食べていました。



ドイツ料理の日の献立

夏の土用の丑の日!

今年は
7月27日



「土用」というと、夏を思い浮かべる人が多いと思いますが、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間（または19日間）のことをいい、土用の丑の日も年に数回あります。

夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日に“う”の付く食べ物を食べると夏負け（夏バテ）しない」という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます（いろいろな説があります）。もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。近年、うなぎはとても高価なので、今年の土用の丑の日には、うの付く食べ物を取り入れてみませんか？



うどん



梅干し



うし (牛肉)



ウリ類



うの花