

給食だより 7月

令和8年6月30日
文京区立第九中学校
校長 松田 亮一

7月に入り、いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋で一日中過ごし、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

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・早起きをする



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物の摂りすぎに
気をつける



★腹痛や、食欲がなくなる原因になります。

主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がける



★夏野菜（トマト、きゅうりなど）や、旬の食材を取り入れましょう。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

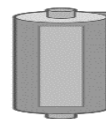
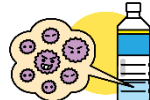


ビタミンC

野菜、果物、いも類など



※ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



はんげしょう 7月の行事食～半夏生・七夕～

7月の給食では、行事食として「半夏生献立」と「七夕献立」を予定しています。

★半夏生

半夏生とは、夏至から数えて11日目のことで、田植えを終える目安の日とされています。今年の半夏生は、7月2日です。地域によって特定の物を食べる風習があります。

関西では作物が大地にしっかり根を張り豊作への願いを込めて「たこ」を、福井県では田植えの疲れを癒して夏場へ体力をつけるために「鯖」を香川県では田植えを終えた労をねぎらうため「うどん」を食べるようになったと言われています。

今年の半夏生献立では、関西地方での風習を取り入れ「たこめし」を作ります。



★七夕

7月7日は五節句の一つ、七夕です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事です。

機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べ邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



七夕



給食では、そうめんを使用した「そうめん入りすまし汁」と、星空をイメージした「七夕ゼリー」を作ります。

当日はきれいな星空が見えるといいですね。

