

給食だより 7月

令和6年6月28日
文京区立第九中学校
校長 窪 宏孝

夏休みが近づいてきました。夏休みには給食がないため、ご家族の方が昼食を用意くださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p> 	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p> 	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p> 
---	---	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<p>牛乳・乳製品</p> 	<p>果物</p> 
---	--




● コンビニで買う場合 (例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

<p>主食</p> <p>おにぎり、そば</p> 	<p>主菜</p> <p>冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵</p> 	<p>副菜</p> <p>サラダ、スープ、煮物</p> 
--	--	--

★市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないように気を付けましょう。

★1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

<p>冷やし中華</p> 	<p>中華めん (主食) ハム・卵 (主菜) きゅうり・トマト (副菜)</p>	<p>卵サンド</p> 	<p>パン (主食) 卵 (主菜)</p>  <p>副菜を追加!</p>
---	--	--	--

7月の行事食～半夏生と七夕～

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1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。今年度の半夏生献立では、福井県での風習を取り入れ「鯖の塩焼き」を作ります。

★七夕

7月7日は五節句の一つ、七夕です。七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、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。給食では、そうめんを使用した「七夕汁」を作ります。



	<p>文京区では、パリオリンピック・パラリンピックの開催に合わせて、応援献立としてフランス料理を実施します。本校は7月18日に予定しています。メニューは、牛乳・ソフトフランスパン・ポトフ・青菜のココット・グレープゼリーです。この機会にフランス料理について調べてみるのもいいですね。大舞台で頑張る選手を応援しましょう!</p>
---	--