

7月給食だより

平成 27 年 6 月 30 日
 北区立王子桜中学校
 校長 富張 雄彦
 栄養士 飯田 理沙



夏も本番に近づき日増しに暑さが厳しくなってきました。

食欲が減退しがちなこの時季、朝・昼・夜と三食しっかり食べることができているでしょうか。「食欲がないから」といって朝食を抜いたり、菓子パン 1 個で済ませている人はいませんか？下に載せたように、朝食には元気で楽しい生活を送るために欠かせない大切な役割があります。自分で意識して、毎日欠かさず、できるだけ主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べましょう。



朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。

暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすいので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。

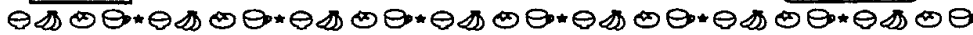
朝ごはんをしっかり食べると…

体が温まり
元気が活発になる。



心が満たされ
やる気が起きる。

朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気が起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります！



参考文献：農林水産省 HP「めざましデータBOX」

7月の給食目標：給食時間を守ろう

☆☆七夕クイズ☆☆

- Q1. 七夕の夜にだけ出会うことを許された織姫と彦星の物語は、どこの国で生まれたでしょう？
 ①日本 ②中国 ③イギリス
- Q2. 七夕に天の川に見立てて食べられる「そうめん」は、何からできているでしょう？
 ①小麦粉 ②片栗粉 ③豆腐



答え Q1. ②中国 Q2. ①小麦粉

郷土料理：沖縄県



7月には、沖縄県のタコライス・サーターアンダギー(9日)、ししじゅうしい(15日)です。ししじゅうしいとは、「豚肉の炊き込みご飯」のことです。

世界の料理：インド



7月には、インドの「ナン」「キーマカレー」です。キーマカレーとは、ヒンディー語やウルドゥー語で「ひき肉のカレー」を意味します。

給食一口メモ コメント紹介

6/3(3-1)「冷しきつねうどんが涼しく、季節を感じました。美味しかったです。」→体育祭予行の日だったので、冷たいうどんがちょうど良かったですね。6/10(1-4)「インドネシア料理美味しかったです。日本じゃない料理も美味しいです。」→7月はインド料理です。お楽しみに！6/11(1-1)「今日は地産地消が3つもあるんですね☆ぶり美味しかったです。照り焼きチキンじゃなくて照り焼きフィッシュですね♡」→3つもありましたね。当日、職員室前に地産地消の食材を展示していました。6/15(2-5)「高菜チャーハンの高菜がとてもおいしかったです。」→郷土料理を美味しく食べてもらえて嬉しいです。去年より高菜を増やしてみました。6/16(3-2)「南蛮とは、どういう味付けですか？どうやったら甘くなるのですか？」→長ネギや唐辛子を使用した料理関連の言葉に「南蛮」の語が使われることが多いそうです。タレの甘さは三温糖です。しょうゆ：三温糖：酢＝1：1：1で合わせ、ねぎと唐辛子を入れてでん粉でとろみをつけました。6/19(王子桜学級)「コンポストってなんですか？」→給食の残菜や生ごみから作られる肥料のことです。6/22(1-5)「サラダにツナが入っているのはさっぱりしている。魚が揚げてあるからうまい。ケチャップが魚と合っている。スープはだしがとても良い。具がスープと合っている。」→すてきな食レポをありがとうございます！毎日楽しく読んでいます。7月もぜひコメントを書いてくださいね。