



7月給食だより

令和3年6月29日
調布市立北ノ台小学校
校長 箱崎 高之
栄養士 永野 千早

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

夏休みの食生活 気をつけたいポイント

な

んでも食べて丈夫な体をつくろう

つ

め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

や

さい(野菜)をしっかり食べよう

す

いぶん(水分)補給をこまめにしよう

み

んなで食事をする機会をつくろう

7/7 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが違うので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)

7月のこんだてより

7日(火) 七夕そうめん汁、星空ゼリー

7月7日は「七夕」です。七夕と言えば、笹飾りや短冊を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。この風習が定着したのは江戸時代だと言われています。

一方、「そうめん」が七夕の行事食になった由来は平安時代にさかのぼります。そうめんの原型である「索餅」が七夕の儀式でお供えされていたことから、七夕にそうめんを食べるようになったそうです。

この日の給食では、そうめんが入った「七夕そうめん汁」や、天の川のかかる夜空をイメージした「星空ゼリー」を作ります。

14日(火) あなごのひつまぶし

みなさんは、「土用の丑の日」という日を知っていますか？

「土用」とは、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の直前の約18日間のことです。この期間に日付を十二支で数えて「丑」にあたる日は「土用の丑の日」と呼ばれ、うなぎを食べる風習があります。この風習は、「丑の日に“う”の付く物を食べると夏バテしない」という昔からの言い伝えをもとに、江戸時代のうなぎ屋がうなぎを宣伝したことから始まったそうです。

今年の「土用の丑の日」は7月28日ですが、夏休みに入ってしまうので、2週間前にあたる14日の給食を土用の丑の日こんだてにしました。うなぎのかわりに、あなごを使って「ひつまぶし」を作ります。28日にはぜひ、うなぎに限らず、“う”の付く食べ物を探してみてくださいね。

16日(金) 夏野菜のカレーライス、アイス(リザーフ)

1学期の給食を締めくくるのは、旬のトマトやナス、ピーマン、かぼちゃ、じゃがいも、ズッキーニをたっぷり使ったカレーライスです。ごはんにはとうもろこしを入れて炊きます。デザートは、アイスを選びリザーフ給食です。今年はりんごシャーベットやぶどう味のガリガリ君が登場します！

《給食費の振替について》

7月の給食費振替日は5日(月)です。未納となりませんよう、残高の御確認をお願いします。各学年の振替額は、以下のとおりです。

| | 1年生 | 2年生 | 3年生 | 4年生 | 5年生 | 6年生 |
|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|
| 振替額 | 4,450円 | | 4,650円 | | 4,850円 | |