



7月給食だより

令和8年7月
板橋区立上板橋第一中学校

いよいよ本格的な夏を迎えようとしています。日本の夏は、高温多湿であるという特徴があり、蒸し暑い日が続きます。正しい食生活を意識して、元気に過ごしましょう。



板橋区食育キャラクター

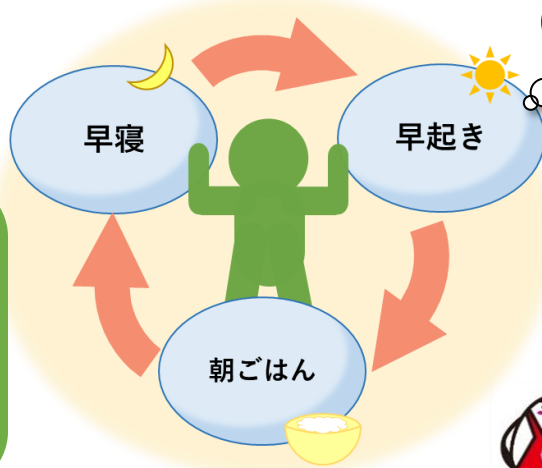


●7月の給食目標●
しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう

暑さに負けない体作りには、日ごろから適度な運動、適切な食事、十分な睡眠を心がけましょう。食事からは、必要なエネルギーや栄養素だけでなく、水分も補給できます。また、のどの渴きを感じる前にこまめな水分補給を行うことで、熱中症の予防にもつながります。

ついつい夜更かししちゃう

朝は時間がなくて食べられない



朝スッキリ起きられるように寝る時間を早めてみるっちい

夜遅い食事を控えると朝しっかり食欲がわくっちい

おなかが空いてくるとイライラしちゃう

朝食を食べると、脳や体を働かせるエネルギーや栄養素が補給され、集中力や、いきいきと過ごす活かに良い影響があるっちい
まずは、食べやすいものから始めてみるっちい

(参考) 農林水産省：「生活リズムをととのえる」

◆◆今月の献立紹介◆◆

2日 半夏生 (はんげしょう)

夏至から数えて11日目を半夏生と言います。田植えを終えた梅雨明け間近のこの時期には、「稲の根がタコの足のよう四方八方にしっかりと根付きますように」との願いを込めてタコを食べます。給食では、「たこ飯」を作ります。

6日 手作りツナマヨパン

給食室でパン生地を捏ねて手作りパンを作ります。一次発酵させたパン生地を四角く伸ばし、具材をのせて巻き、切り分けてから二次発酵させて焼きます。

7日 七夕の飾り

そうめんを入れた「天の川汁」を作ります。その他にも「ちらし寿司」や「お星さまゼリー」に★の形の食品を使います。

8日 フックメニュー

「ファラーフェル」は、シリアやレバノン、エジプトなどの中東地域の料理です。ひよこ豆をすりつぶしてスパイスで味付けをして、油で揚げて作ります。ひよこ豆だけでは成形が難しいので、給食ではじゃがいもも加えてコロケ風にして作ります。ファラーフェルは、9年生の国語の教科書に掲載されている「海を越えた故郷の味」にも登場します。

15日 沖縄県の料理

「ジューシー」は、沖縄の炊き込みご飯です。豚の三枚肉を使った炊き込みご飯のことを言います。「沖縄風魚の天ぷら」は、小麦粉・卵・塩・水を合わせた衣に、魚をつけて揚げます。普通の天ぷらよりも衣が厚くもちっとしているのが特徴です。

★今月のとれたて村給食★

山形県最上町産トマト
7月9日(木)の「スパゲティアラビアータ」



長野県駒ヶ根市産玉ねぎ

7月16日(木)の「夏野菜カレー」



《今月の鉄分強化献立》

3日(金)「擬製豆腐」「ごま和え」

6日(月)「クラムチャウダー」

14日(火)「ごまだれ冷やし中華」

