

7月給食だより

令和7年 7月 赤塚第二中学校



◇◇暑さに負けるな！◇◇

いよいよ夏本番です。夏の健康づくりには規則正しい食生活が重要です。暑い季節は体の機能が低下して疲れやすくなり、食欲も減退します。夏ばてを防ぐためにも、しっかり食べて体を動かし、暑い夏を乗り切るための体力をつけましょう。

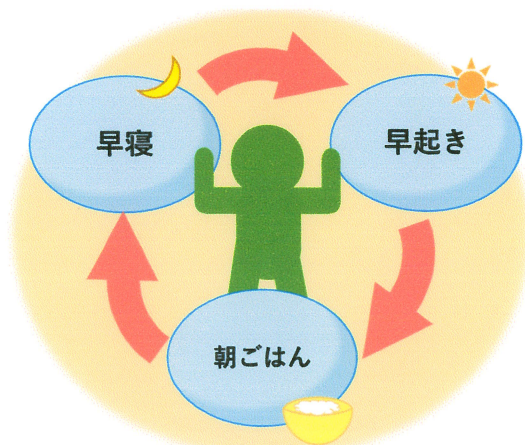
～献立紹介～

- 2日(火)「サンマー麺」…野菜や豚肉などの具材を炒めてとろみをつけたあんかけをのせる、神奈川県横浜市発祥のご当地ラーメンです。
- 9日(水)「セサミビスキューパン」…アーモンドの代わりにセサミ(ごま)使用して作ったクッキー生地をコッペパンに塗ってオーブンで焼きます。
- 11日(金)「西湖豆腐」…西湖(シーホー)は中国にある湖の名前です。この地域では、トマトを入れたさっぱりとした豆腐料理が有名です。
- 14日(月)「シェパーズパイ」…イギリスのミートパイで、ひき肉とトマトのソースにマッシュポテトとチーズをのせて、オーブンで焼きます。
- 「スコッチブロス」…イギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理で、肉や野菜、押し麦を入れてコトコト煮たシンプルなスープです。

◇今月の板橋野菜：じゃがいも・なす・きゅうり・トマト・玉ねぎ◇

しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう

夜遅い食事を
控えると
朝しっかり食欲が
わくっつい



朝スッキリ
起きられるように
寝る時間を早めて
みるっつい



朝食は1日をいきいきと過ごすための大事なスイッチ
食べやすいものから始めてみるっつい



給食準備時間調査

給食委員会の活動として、6月9日(月)～6月13日(金)までの5日間、給食準備時間調査を行いました。給食の準備時間は『15分』。15分以内に準備が終わり、「いただきます」ができれば〇、できなければ×です。どのクラスも給食委員や給食当番を中心にみんなで協力して準備をしていました。

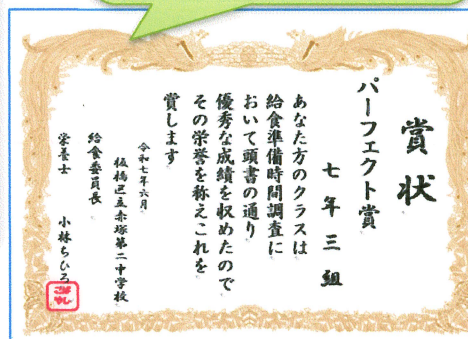
5日間で〇の数が7年生は2個以上、8年生9年生は3個以上が目標です。全クラスが目標を達成できたので、7月17日の給食に“目標達成！お楽しみデザート”を付ける予定です。

5日間パーフェクトのクラスは、給食の時間に各クラスで表彰を行いました。



準備時間調査の
ポスターを各クラス
に掲示しました。

パーフェクト賞
7-3 7-4 7-5
8-2 8-3 8-5
9-1 9-3 9-4 9-5



給食の献立作成

8年生の家庭科「私たちの食生活」という単元で、朝・昼・晩の一日分の食事について学んだことを生かし、給食の献立作成を行いました。各自で考えた献立をグループで発表し、各グループの代表者がクラスで発表した後、投票を行います。各クラスの代表献立は実際の給食に登場しますので楽しみに！決定した献立は給食だより夏休み号で紹介します。

染宮さんの畑の様子

5月6月はキャベツ・大根、現在はじゃがいも・きゅうり、今後はなす・トマトなど収穫期を迎え、給食で使用します。染宮さんの野菜は東京エコ農産物として認証を受けています。東京エコは、環境を考慮して栽培された野菜に与えられます。

地域で採れる新鮮な野菜、感謝して味わって食べてください。

