

# 7月給食だより

2025年6月30日  
町田市立南第一小学校  
校長 安東 深雪  
栄養士 和田 恵美

## 7月の予定と献立内容

7月 7日(月) 行事食：七夕

### 七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では7月7日の「七夕」にちなんで、織姫の機織りの糸に見立てたそうめん・星型のかまぼこ・世にかざる短冊に見立てたにんじんを入れた『七夕汁』を出します。

暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



7月 8日(火) 2年生『とうもろこしの皮むきをしよう!』

2年生が夏が旬の野菜「とうもろこし」について学習し、給食に使用するととうもろこしの皮むきをします。皮をむいたとうもろこしは、給食室でゆでて給食の一品に。季節の野菜に親しみ、季節の味覚を味わう、よい体験になればと思います。



7月 9日(水) 世界の料理：イタリア料理、備蓄米使用

給食では様々な世界の料理や日本の郷土料理を紹介していますが、7月はイタリアの料理を紹介します。イタリア料理といえばパスタにトマトにオリーブオイル!パスタの中でも細長いスパゲッティは日本でもよく食べられています。



給食ではバジルとオリーブオイル、にんにくなどで味をつけた『スパゲッティバジリコ』を出します。

『フリッタータ』はトマト・チーズ・ズッキーニを入れた「イタリア風のたまご焼き」です。イタリアを代表する米料理の『リゾット』はスープで米を煮て作る雑炊・おかゆのような料理です。給食ではトマト味のスープで野菜や米を煮て作るのですが、米は普通の米ではなく、防災用に学校に備蓄されているアルファ化米を使って作ります。

7月11日(金) まち☆ベジ給食の日

町田市では地場農産物利用促進の一環として、市内の全小学校で、年2回「まち☆ベジ給食」を実施しています。11日は町田市産のトマト・じゃがいも・ピーマン・かぼちゃ、地域の農家の佐藤さんが育てたなすを使った『夏野菜のカレーライス』、町田市産のキャベツを使った『野菜の甘酢あえ』を出します。夏は野菜の美味しい季節ですね!

## あんしん☆おいしい! まち☆ベジ給食の日

トマトの収穫量が都内で2番目!  
町田の美味しいトマトを  
使ったカレーライスだよ!



# 7月16日(水) 『ネルソン・マンデラ国際デー：南アフリカ料理』



町田市は東京2020オリンピック・パラリンピックをきっかけに、南アフリカ共和国のホストタウンに登録し、様々な交流を行ってきました。また、7月18日は「ネルソン・マンデラ国際デー」です。この記念日は南アフリカ共和国の英雄であるネルソン・マンデラ元大統領の功績をたたえ、国連が制定した日です。同氏はその生涯のうち67年間を、人権と社会的正義を求める闘争に捧げました。その行動に敬意を表し、国連は同氏の誕生日に「67年間」の奉仕活動を行うことを呼びかけています。

そこで、7月16日の給食には南アフリカ共和国の料理を出します。南アフリカ共和国はアフリカの先住民、ヨーロッパ・アジアからの移民による多民族国家です。食も様々な国の食文化がミックスされたようなものが多く、特に香辛料を使った料理が多く見られます。『イエローライス』は名前の通り黄色いごはん。黄色いターメリックというスパイスとコーンを入れて炊きます。『ペリペリチキン』のペリペリは南アフリカの言葉で唐辛子という意味です。唐辛子の赤い色をイメージしてケチャップ・パプリカパウダー・チリパウダーなどで味をつけています。『ポットジェコ』は鍋で肉や野菜を煮込んだ料理で、給食では真だくさんのスープにしています。食を通して世界の文化に触れる機会にしてもらいたいと思っています。



## 暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

### 夏に心がけたい食事のとり方

#### ① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



#### こまめに水分を!



熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

#### ② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとりすぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲みすぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



③旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には  
体の熱を  
下げる  
役割もある  
んだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものも多く、水分もたっぷりです。



6月の献立より…

作り方を知りたい! とリクエストのあったメニューのレシピを給食だよりで少しずつ載せていきたいと思います。随時リクエスト受付中です!

作ってみよう!  
給食レシピ

小松菜と粉チーズのケーキ

鉄分たっぷりメニューとして出したデザートです。鉄分豊富な小松菜・大豆製品を使用しています。



《材料・分量》(マフィンカップ5個分)

- 小麦粉…60g
- 豆乳おからパウダー…25g
- ベーキングパウダー…5g(小さじ1と1/4)
- 上白糖…45g(大さじ5)
- 小松菜…50g(1/6束くらい)
- 豆乳…60g
- わりほぐしたたまご…35g(大さじ2くらい)
- バター(溶かす)…25g
- 粉チーズ…20g(大さじ3くらい)

《作り方》

- ①小松菜は根っこ部分を切り落とし、適度な大きさに切ってゆでる。ゆでた小松菜の水気をしっかり絞って、フードプロセッサーやミキサーにかけてピューレ状にする。  
※フードプロセッサーが回りにくい場合には、分量の中の豆乳を一緒に入れて回してもOK!
- ②小麦粉・豆乳おからパウダー・ベーキングパウダーは合わせてふるう。粉チーズもだまのないようにザルなどでこす。
- ③ピューレ状にした小松菜と豆乳・わりほぐしたたまご・溶かしたバター・粉チーズをまぜる。
- ④③に②の粉をふるい入れてまぜる。
- ⑤マフィンカップに流しいれて、170℃のオーブンで20分ほど焼く。竹串などをさして何もついてこなければOK。

☆豆乳おからパウダーとは? ☆ 一般的なおからパウダー・乾燥おからはとうふをつくる過程でできているのに対し、「豆乳おからパウダー」は豆乳をつくる過程でできています。一般的なおからパウダーよりも粒子が細かく繊維質も少なめなので、小麦粉と一緒にケーキに入れても生地によくなじみます。一般的なおからパウダー・乾燥おからを同じ分量入れると、かなりかたい生地になり、焼き上がりもスコーンのようにかたくしっかりとした仕上がりになります。一般的なおからパウダー・乾燥おからを使う場合は量を減らしたり、豆乳やたまごなどを増やすとよいかもしれません。

作ってみよう!  
給食レシピ

豆アジのピリ辛ソース

カルシムたっぷり! な小魚を使ったメニューです。頭から丸ごと食べられるように、豆アジはしっかりと揚げるのがおいしく食べるポイントです。



《材料・分量》(豆アジ10尾分)

- 豆アジ…10尾 酒・しょうが汁…少々
- 米粉・かたくり粉…適量 揚げ油…適量
- 【たれ】
- ねぎ…6g(白い部分4~5cm)
- ピーマン…1/2個くらい
- いりごま・すりごま…各大さじ1/2
- にんにくのみじん切り…小さじ1/4
- トウバンジャン…少々
- しょうゆ…小さじ4弱、酒…大さじ2
- 酢…大さじ1強、さとう…小さじ4強
- ごま油…小さじ1強

《作り方》

- ①豆アジ(頭は残して、えらと内臓はとってあるもの)は酒としょうが汁で下味をつけておく。
  - ②豆アジの汁気をよく切り、米粉と片栗粉を半々くらいの割合で混ぜた粉をまぶして、180℃の油で15分ほど揚げる。
  - ③ねぎ・ピーマン・にんにくはみじん切りにする。
  - ④にんにく~ごま油までを合わせて、煮立たせて、ねぎとピーマンを入れて煮る。
  - ⑤揚げた豆アジにたれをかける。
- ※たれの分量は10尾分としていますが、作りやすい量で多めに作って、豆アジにかける量を調整してみてください。豆アジ以外にも肉やとうふなどにかけてもおいしいですよ!