

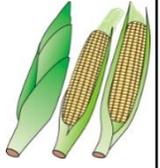
# 7月給食だより

2024年7月1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

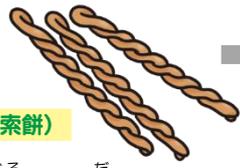
### 7月 2日 (火) 2年生『とうもろこしの皮むきをしよう!』

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 5日 (金) 行事食：七夕

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・さくべい(索餅)



そうめん



笹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。

昔、七夕には小麦粉などをねってなわの形にねじて作る「索餅」というお菓子をお供えていました。その索餅がのちにそうめんに変化し、今では七夕にそうめんを食べるようになったそうです。七夕のほかにも夏真っ盛りの7~8月には「土用の丑」や「お盆」などの行事と行事食がありますよ!



七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は7/24) う	お盆 (7/15または8/15前後) 茄子
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>  <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>  <p>うなぎ</p> <p>「う」のつく食べ物</p>  <p>うどん うの花 うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p>  <p>いなりずし 野菜の天ぷら</p> <p>精進料理</p>

### 7月12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。12日は町田市産のトマト・たまねぎ・じゃがいも・ピーマン、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』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18日(木) 『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。そこで、給食にも南アフリカ共和国の料理を出します。食を通して世界の文化に触れる機会にしたいと思います。

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分間」の奉仕活動を行うことを呼びかけています。

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。18日の給食にも様々な香辛料を使った料理が出ます♪



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけなのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

体調をととのえるためのポイントは他にも!

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる

朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早寝・早起きも心がけましょう。



夏が旬の野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたくさん入っています。また、肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

