7月給食だより

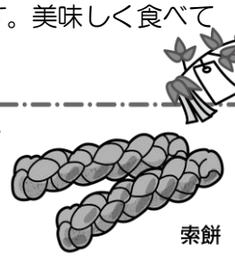
２０２５年６月２７日
町田市立堺中学校

連日、暑い日が続いていますね。今年も猛暑が続くことが予想されています。熱中症予防には水分補給が大切ですが、十分な睡眠や食事をとり、体調を整えることや、体力をつけることもとても重要です。暑い夏に負けないよう、しっかり食べて素敵な夏を過ごしてください。

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。７日（月）の給食では、天の川をイメージしてそうめんが入った「七夕汁」を作ります。美味しく食べて七夕を楽しんでください。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅（さくべい）」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。


索餅

6月に使用した学校給食用食材の主な産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地
野菜・果物					
玉ねぎ	佐賀、香川	じゃがいも	長崎、青森	人参	山形、徳島、千葉、埼玉
しょうが	岩手、熊本	にんにく	青森	もやし	栃木
白菜	長野、茨城	にら	栃木	ピーマン	茨城
赤ピーマン	高知	きゅうり	町田	かぶ	東京
小松菜	町田	ねぎ	茨城	大根	町田
ぶなしめじ	長野	キャベツ	町田	ごぼう	青森
えのきたけ	長野	チンゲン菜	東京	さつまいも	千葉
美生柑	愛媛	バレンシアオレンジ	和歌山		
肉				米	
鶏肉	宮崎	豚肉	国内産	2024年度産	山形
魚　介　類					
いわし	千葉	さば	ノルウェー	ししゃも	ノルウェー

夏休み中の食生活 意識したい 4つのポイント

まもなく、夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強、部活に集中しやすくなります。

◆朝ごはんを食べる習慣がない人は、食べられるものから食べて朝ごはんの習慣を身につけましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ１杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うこともおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。