

# 7月 食育たより

2026年6月26日  
町田市立堺中学校

## 暑さに負けない体づくりを！

早いもので、1学期も残すところわずかとなりました。蒸し暑い日が増えてきましたが、夏本番はこれからです。睡眠と食事をしっかりととり、暑さに負けない体をつくっていきましょう。



## ★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
<b>半夏生</b>  タコ (関西地方)      焼きサバ (福井県)	<b>七夕</b>  そうめん	<b>お盆</b>  精進料理	<b>土用の丑の日</b>  ウナギ 「う」のつく食べ物



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	品目	産地
<b>野菜・果物</b>							
キャベツ	町田	玉ねぎ	町田、香川	しょうが	熊本	にんにく	青森
もやし	栃木	ねぎ	群馬	セロリ	長野	じゃが芋	長崎
にんじん	千葉	きゅうり	町田、群馬	ごぼう	青森	小松菜	町田
大根	町田	白菜	茨城	えのきたけ	福岡	しめじ	福岡
かぼちゃ	鹿児島	にら	高知	かぶ	東京		
はるか	愛媛	美生柑	愛媛	ニューサマーオレンジ	愛媛、高知	パレンシアオレンジ	和歌山
<b>肉</b>				<b>米</b>			
鶏肉	宮崎・国内産	豚肉	国内産	2025年度産		山形	
<b>魚介類</b>							
さば	ノルウェー	いか	パルー	ホキ	ニュージーランド、オーストラリア	ほっけ	アメリカ、ロシア



## ～ 世界の食文化を知ろう ～



7月にインドネシア共和国と南アフリカ共和国の料理を給食で作ります。そこで、両国の食文化について紹介します。給食を通して、世界の様々な食文化に目を向けてみましょう。

### ●インドネシア共和国●



#### 【国の特徴】

- ・17,000以上の島を持つ国で、約300の民族が暮らす多民族国家です。
- ・インドネシアには「東インドの島々」という意味があります。

#### 【食文化】

- ・代表的な料理は「ナシゴレン」や「ミーゴレン」です。「ナシ」は“ごはん”、「ゴレン」は“油で揚げる、炒める”という意味があります。
- ・多民族国家なので民族ごとの郷土料理が存在します。
- ・食器は持ち上げず、右手で食べる習わしがあります（現代はスプーン等を使用しています）。

### ●南アフリカ共和国●



#### 【国の特徴】

- ・年間を通じて晴天の日が多いため「太陽の国」と言われています。
- ・多民族国家です。

#### 【食文化】

- ・トウモロコシや芋、パンを主食としています。
- ・多民族国家のため、様々な国の影響を受けています。特に、マレーシアの影響を受け、スパイスを効かせた料理が多くあります。
- ・インドネシア共和国と同様に、右手で食べる習わしがあります。