

# 給食だより7月号

2022年7月1日  
中央区立佃島小学校

校長 永木 一郎

## 今月の行事食

七夕～素麺を使用した給食～

ごはん いかのみそ焼  
野菜のしょうがじょうゆあえ  
七夕汁



【七夕汁】7月7日は七夕です。七夕は江戸時代に五節句の一つに定められ、今でも親しまれている季節の行事です。給食では7日、七夕の食材「そうめん」を使用し、そうめんを天の川に模した汁物を提供。全員にそうめんが行き渡るように、一人分ずつ丸めて配食します。七夕にそうめんを食べる風習は、昔の中国で七夕の季節に小麦粉菓子の索餅(さくべい)を食べていたことが、ルーツといわれています。

## GoToいと「宮城県」

### ずんだ白玉

ずんだ餅の発祥には「甚大(じんだ)さんがつくったから」「伊達政宗に係わる話」など諸説あります。現在は「枝豆を潰して砂糖や塩を入れて甘くした餡」を「ずんだ」と呼び、ずんだにあわせる料理は餅だけではありません。大福、饅頭、どら焼きなどの和菓子からクレープやパイに使用し洋菓子としても楽しまれています。給食では白玉と一緒に提供します。

## 学校給食「みそラーメン」のちょい話 7月8日

じつは、佃島小学校の給食に提供する、ソース焼きそば・あんかけやきそば・ラーメンは同じ「蒸し中華麺」を使っています。給食食材のラインナップにはラーメン用の中華麺もありますが、麺がほぐれやすい「蒸し中華麺」を使っています。

### 地産地消給食の日

東京都で採れた・捕れた食材を使用する日を作っています。7月は小松菜とツナの pasta を予定しています。



## 食べよう野菜350【児童は300】

今月の350の日は『7月19日(火)ピクルス』です。1皿60g 感覚を身に付けてもらえると嬉しいです。

このマークが目印 → → →



6月に紹介した食育ピクトグラム。「夏休みの食生活」気にしてほしいピクトグラム3選

2 朝ごはんを食べよう



朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

朝起きて→昼間は体を動かし→夜はしっかりと眠る！リズムが大切。夏休みは、ついゆっくり朝起きたり、起きてもボーとしちゃったりしやすいです。朝起きたら、朝ごはんの準備をお手伝い！お手伝いしているうちにぱっちり目が覚め、食欲もでてきます。



えいようし

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。

昼はそうめんをつるつる、朝はおにぎりをもぐもぐ。そういう日もあると思いますが、『小鉢の技』ネットでよく見る「無限ピーマン」「無限もやし」を小鉢で追加。小鉢のチョイタシを足がかりに、パン+オムレツやチキンハム+夏野菜トマト煮など、主食+主菜+副菜がそろった食卓を目指しましょう。

3 バランスよく食べよう



8 食べ残しをなくそう



SDGs (注) の目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。

お祭りやバーベキューなどイベントがある楽しい夏休み。楽しくなって、ツイ買いすぎたり、ツイ作りすぎたり、ツイ食べ残したり、限りある資源大切にしましょう。