

# 7月給食たより

平成30年7月2日  
中野区立西中野小学校  
校長 岡本 賢二  
栄養士 本間 あかね

＜7月の給食目標＞ 夏の食生活と健康について考えよう！

## 夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



### 水分補給のポイント

<p><b>いつ？</b></p> <p>朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。</p>	<p><b>何を？</b></p> <p>甘い飲み物ではなく、水やお茶を。</p>	<p><b>どれくらい？</b></p> <p>1日あたり1.2ℓが目安。</p>	<p><b>運動などで大量に汗をかいたら？</b></p> <p>汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。</p>
--	---	---	--

## 7月4日(水)1時間目 生活科

### 2年生全員で、「とうもろこしの皮むき体験」

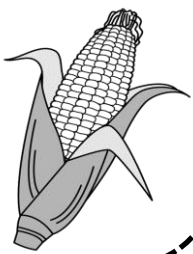
をします。

270人分の「とうもろこし」の皮をむき、給食で食べます。

中野区内の農園にお願いして作っていた新鮮な「とうもろこし」です。

栄養もいっぱい

で、甘くてとてもおいしいので、食べるのも楽しみです。



## 7月7日 たなばた

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。

七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

## 今日の給食

※この他にも、旬の食材や郷土料理、ご当地献立をいろいろ盛り込んでいます。

- 07月 3日 <招待給食> お世話になっている地域の方をお招きし、一緒に給食を楽しく食べます。
- 07月 5日 <七夕献立> 笹の節句とも言われ、平安時代から「そうめん」を食べる習慣があります。
- 07月 13日 <カミカミデー> 毎月第二金曜日は、中野区が定めた『カミカミデー』です。
- 07月 19日 <食育の日> 毎月19日は、内閣府が定めた『食育の日』です。
- 07月 20日 <セレクト給食> 個々に、主菜を選んで予約しておいた給食を食べます。

## 郷土料理 3択クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちよつとむずかしい  
レベル★★★=とつてもむずかしい

### Q1 レベル★

「郷土料理」とはどんな料理でしょう？

- 江戸時代に作られた料理
- 地域で伝えられてきた料理
- お祭りのときだけ食べる料理

### Q2 レベル★★★

青森県の郷土料理で、ウニとアワビのおすい物のことを、何というでしょう？

- りんご煮
- みかん煮
- いちご煮

### Q3 レベル★★★

和歌山県の郷土料理「めはりずし」は、ご飯を何の葉で包んだものでしょう？

- 小松菜
- 高菜
- 野沢菜

### Q4 レベル★

さつまいもとあんこが入った「いきなりだご」という熊本県の郷土料理、どうしてこの名前がついたのでしょうか？

- 簡単に作れるおだごだから
- いきなり食べてもどにつまらないから
- 「いきなり」という種類のさつまいもを使うから

### Q5 レベル★★

次のうち、組み合わせが間違っているのはどれでしょう？

- ひつまぶし—愛知県
- くさや—佐賀県
- おやき—長野県

### 【6月に使用した主な食材産地】

- |                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| お米・新潟                      | しょうが・・・高知         |
| 麦・・・富山、石川、福井               | にんにく・・・青森         |
| トック・・・新潟                   | キャベツ・・・群馬、長野      |
| 豚肉・・・群馬、熊本、青森              | 人参・・・千葉           |
| 鶏肉・・・茨城、栃木、宮崎、徳島           | 玉ねぎ・・・茨城、香川、佐賀、兵庫 |
| 鶏卵・・・群馬、青森、埼玉              | じゃが芋・・・長崎、茨城、鹿児島  |
| ボンレスハム・・・茨城、群馬、千葉          | さつま芋・・・茨城         |
| ベーコン・・・茨城、群馬、千葉            | 里芋・・・宮崎           |
| うずら玉子・・・愛知、静岡              | 小松菜・・・埼玉、東京       |
| 豚骨・・・青森、岩手                 | ほうれん草・・・千葉        |
| 鶏骨・・・群馬、茨城                 | 白菜・・・茨城           |
| ホッケ・・・ロシア                  | ピーマン・・・茨城         |
| アジ・・・鳥取                    | 赤ピーマン・・・高知        |
| あなご・・・島根                   | 大根・・・青森、千葉        |
| いわし・・・千葉、茨城                | かぶ・・・千葉           |
| アサリ・・・中国(検査済)              | れんこん・・・茨城         |
| イカ・・・ペルー、北太平洋              | きゅうり・・・群馬、福島      |
| エビ・・・ニカラグア、ベトナム            | 長ねぎ・・・茨城、千葉       |
| ちりめんじゃこ・・・宮崎、インドネシア        | 万能ねぎ・・・静岡         |
| マグロ油漬缶・・・静岡                | もやし・・・栃木、福島       |
| 竹輪・・・インド、タイ                | 豆もやし・・・福島         |
| かまぼこ・・・アメリカ、タイ             | ごぼう・・・青森          |
| 煮干し・・・山口                   | いんげん・・・千葉         |
| かつお節・・・鹿児島、静岡              | ニラ・・・栃木、茨城        |
| こんにやく・・・群馬                 | ゴーヤ・・・沖縄          |
| 車麩・・・アメリカ                  | セロリ・・・長野          |
| わかめ・・・韓国、宮城                | えのき・・・新潟、埼玉       |
| 昆布・・・北海道                   | なめこ・・・新潟          |
| 木耳・・・熊本、鹿児島                | しめじ・・・長野、茨城       |
| かんぴょう・・・栃木                 | たけのこ・・・熊本、福岡      |
| 切干大根・・・宮崎                  | かぼちゃ・・・鹿児島        |
| 小豆・・・北海道                   | レモン・・・広島          |
| 大豆・・・北海道                   | 美生柑・・・愛媛          |
| 枝豆・・・北海道                   | レッドメロン・・・熊本       |
| レンズ豆・・・アメリカ                | りんご・・・青森          |
| レッドキドニー・・・アメリカ             | さくらんぼ・・・山形        |
| 干しいたけ・・・宮崎                 | みかん缶・・・和歌山        |
| 赤みそ白みそ・・・長野                | コーン缶・・・アメリカ       |
| 高野豆腐・・・北アメリカ               | トマト缶・・・イタリア       |
| ごま・・・ボリビア、ガテマラ             | トマトピューレ・・・ポルトガル   |
| マッシュポテト・・・北海道              | コーン缶・・・アメリカ       |
| グリーンピース・・・ニュージーランド         |                   |
| マッシュルーム・・・山形、千葉            |                   |
| チーズ、バター・・・北海道              |                   |
| 東京牛乳・・・東京                  |                   |
| 牛乳・・・千葉、群馬、岩手、宮城、秋田、青森、北海道 |                   |