

7月 給食だより

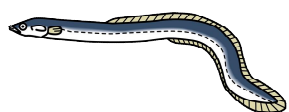
暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

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)
半夏生 タコ 焼きサバ	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ

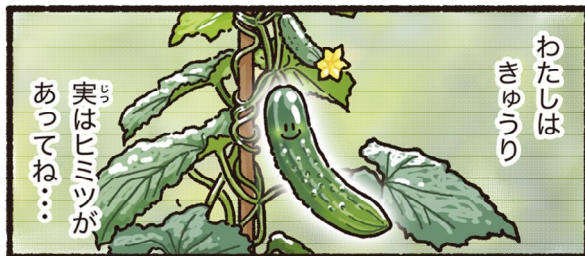
ウナギ



夏の土用の丑の日の食べ物といえば、ウナギです。奈良時代の『万葉集』に『夏やせによし』と詠まれているほど、古くから栄養価の高い魚として親しまれてきました。良質なたんぱく質や、EPAやDHAといった必須脂肪酸、ビタミンB1・B2などが豊富に含まれ、特にビタミンAは、ウナギのかば焼き60gで成人男性の1日の推奨量に達するほどです。



きゅうりのヒミツ



春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話
～紫外線を浴びたことによる肌回復のための食材～

肌が老化する原因は大きく2つあると考えられています。
①加齢に伴う老化 ②紫外線による光老化
光老化とは、紫外線を浴びることで活性酵素が発生し、そばかすやシミが増加します。今回は、紫外線を浴びて活性酵素が増えたときの食事面での対策を紹介していきます！



難波和世先生

抗酸化作用が期待される食材

- ★ポリフェノール★
 - ブルーベリー（アントシアニン）
 - 大豆（イソフラボン）
 - チョコレート、ココア（カカオマスポリフェノール）
 - 緑茶、紅茶（カテキン）
 - コーヒー豆（クロロゲン酸）
 - ごま（ゴマリグナン）

- ★カロテノイド★
 - にんじん、ほうれん草（βカロテン）
 - トマト（リコピン）
 - 甲殻類（アスタキサンチン）

- ★イオウ化合物が含まれる食材★
 - ブロッコリー（スルフォラファン）

季節のおたより

七夏の行事食—そうめん—

毎年7月7日は、五節句の1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「棚機津女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に流れる天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



世界の料理の日 ベトナム 7月14日（火）



『 バインミー 』『 フォースープ 』



今月の世界の料理はベトナムです。
ベトナムは日本と同じようにお米をよく食べる国で、米粉を使った料理も多くあります。『バインミー』はフランスパンに肉や野菜などをはさんで食べる人気料理です。『バイン』は食べ物、『ミー』は小麦という意味があります。給食では食べやすいように甘辛い味付けにアレンジしました。

また、『フォースープ』は米粉から作られた『フォー』という平たい麺が入った、ベトナムの代表的な料理です。

郷土料理の日 沖縄県 7月9日（木）

『 タコライス の具 』『 サーターアンダギー 』



今月の郷土料理は沖縄県です。
沖縄県は日本の南にある、あたたかい気候の地域です。私たちの住む境町は、沖縄県の国頭村と姉妹都市になっています。
『タコライス』は、ごはんの上にひき肉や野菜をのせて食べる料理です。タコスの具をご飯にのせたことから『タコライス』と呼ばれるようになりました。

また、『サーターアンダギー』は沖縄の伝統的なお菓子です。『サーター』は砂糖『アンダギー』は油で揚げるという意味があります。
沖縄の味を楽しみながら食べましょう。