

給食だより 7月

令和6年 6月28日
港区立青山中学校
校長 中田 和直
栄養士 森 祐子



あと1か月で、1学期も終わり、夏休みです。6月の後半から、暑い日が急に増えてきました。このような季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。食事の面では、朝食・昼食・夕食をきちんととることが、基本です。また水分補給も大切です。今年の夏も暑くなりそうです。自分の体は自分で守れるように、体調管理をしっかりとって、楽しい夏休みを過ごしましょう。



7月の行事食・郷土料理



2日(火) 長野県郷土料理

長野県の名産品、野沢菜漬けを使って野沢菜チャーハンを作ります。冬になると、長野県では、畑で青物野菜がとれなくなるため、晩秋に大量に保存用の漬物を仕込みます。その代表的なものが、野沢菜漬けです。信州の冬には、欠かせない食材です。

4日(木) 世界の料理：フランス

7月29日～8月11日までパリ・オリンピック、8月28日～9月8日までパリ・パラリンピックがあります。フランスの料理を食べて、日本を応援しましょう！ラタテュイユは、フランス南部のプロヴァンス地方の郷土料理、エスカベッシュは、「油で揚げてから酢につける」という意味があります。日本でいうと、南蛮漬けのような料理です。

5日(金) 七夕献立

織姫と彦星が1年に1度だけ会うことが許された中国の伝説が始まりといわれています。この日は、そうめんを天の川にみだてて、七夕汁を作ります。そうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「索餅」(小麦粉と塩と水で作ったもの)が原型といわれています。また、七夕汁には、星形のかまぼこが入っています。



SDGsについて考えてみましょう

SDGs (持続可能な開発目標)

目標7 [エネルギー]

エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



2030年までに、安くて安定したエネルギーをすべての人々が使えるようにすること、再生可能エネルギーを使う発電方法の割合を大きく増やすことなどを目標としています。

再生可能エネルギーって何？

「再生可能エネルギー」とは、太陽光・風・地熱など、二酸化炭素などの温室効果ガスを排出しないエネルギー源のことをいいます。温室効果ガスは、地球温暖化などの悪影響を及ぼします。

現在、世界的に発電方法を再生可能エネルギーにかえていく動きが活発になっています。

