

給食だより 7月

令和7年6月30日

港区立青山中学校

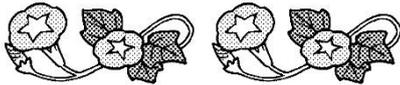
校長 佐々木希久子

栄養士 森 祐子



1 学期も終わりに近づき、夏もすぐそこまで来ています。今年の夏も暑さが予想されています。水分補給、食事をきちんととるなど心がけて、体調管理をしっかりとしましょう。

7月14日は、パリ15区連携記念給食があります。港区とパリ市は、令和7年3月に国際友好都市を締結しました。それに伴い、港区全小中学校では、この日に、フランス料理を給食で提供します。給食でフランス料理を楽しんでください。



7月の行事食・郷土料理



1(火) 半夏生の献立

夏至から数えて11日、あるいは、7月2日から七夕ころまでのことを半夏生（はんげしょう）といいます。この日は、地域によって、特定のものを食べる習慣があります。関西では、「タコ」、香川県では、「うどん」、福井県では「さば」を食べます。給食では、さばを使った料理をだします。

4日(金) 郷土料理：愛知県

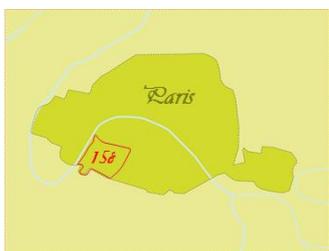
みそかつは、愛知県名古屋市の周辺で食べられています。たれに八丁味噌を使うのがポイントです。このたれを使った味噌煮込みうどんやみそおでんなど、いろいろな料理があります。八杯汁（はちはいじる）は、八杯もおかわりするくらい、おいしいことからこの名前が付けられました。

7日(月) 七夕の献立

七夕は、織姫と彦星が1年に一度だけ会うことを許された中国の伝説が始まりと言われていています。この日は、そうめんを天の川に見立てて、七夕汁を作ります。また、七夕汁には、星形のかまぼこが入っています。お楽しみに！

▼△▼△▼ パリ市15区連携記念給食 △▼△▼△

港区とパリ市15区は、令和7年3月に国際友好都市連携を締結しました。互いに連携して、お互いの国際力や行政としての役割を高めていきます。7月14日は、フランスナショナルデー（建国記念日）です。国際友好都市として、この日は、港区の全小中学校で、フランス料理を提供します。メニューは、クロックムッシュ、ポテトサラダニース風、スープパリジャン、フルーツの紅茶カクテルです。楽しみにしてくださいね。



♪楽しい夏休みを過ごすために♪

学校が休みになるとついついだらけがちですが、そんな生活を続けていると夏バテや肥満、生活習慣病の原因にもなりやすくなってしまいます。楽しい夏休みを過ごすためには健康第一です。『食生活のポイント』を参考に、規則正しい生活を心がけましょう。

食生活のポイント

- ★早起き・早寝、3回の食事を欠かさないこと
- ★冷たいものを取りすぎないこと
- ★おやつの時間と量を決めること
- ★こまめに水分補給をすること