

給食だより

志木市立
宗田中学校
令和六年7月号

笹の葉に 原真いを書いた 矢豆冊をつるす。
原真いが叶う... 中国の糸織姫と彦星が天の川を渡り
年に一度、糸通える事を祝った伝説の話です。さあ今年もどんな原真いごとしようかなあ。

節句

「節句」は、季節の変わり目に、神様に
無病息災、子孫繁栄、五穀豊穡を願う
行事です。また「節供」とも言われ、人々が
供物を共に飲食して、糸通を済める機会
でもあります。

ということも...

季節の変わり目を感じて、旬の食べ物や
伝統的な文化にふれ、身体をいれ、
元気な機会、季節の変わり目は
体調を崩しやすいので、少し自分にも目を
向けると良いかもしれませんね!!

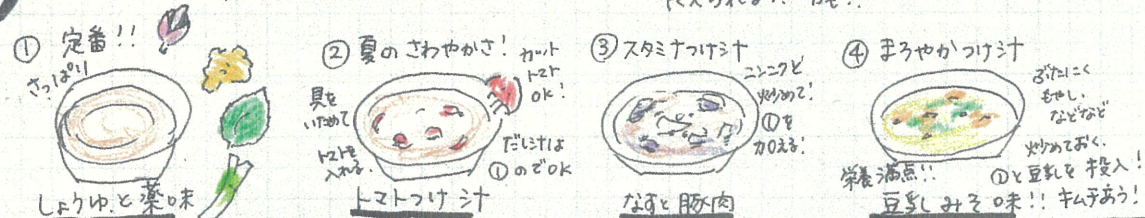
五節句のうち...

七夕の節句は、今年で、五番目の節句です。

- ① 1/7 七草粥
- ② 3/3 桃の節句 (ひな祭り)
- ③ 5/5 端午の節句
- ④ 7/7 笹竹の節句 (七夕)
- ⑤ 9/9 重陽の節句

七夕はそめん

いろいろな味の汁と薬味を使うと、あまじい
食べられる!! ねえ!!



えびや卵、厚揚げが入った、タイの麺料理!!

魚料理のつけ合わせだと5人分
一食分だと、2人分の分量です!

＜本材料＞

ビーフン(クイック)	75g	塩	... ひとつまみ
豚もも肉	50g	こいし(めん)	17g (大1弱)
玉葱	80g	トマトソース	14g
人参	30g	オリーブオイル	10g
もやし	50g	ナンプラー	0.7g
にら	30g	上白糖	6.5g
厚揚げ	45g	水	5g
卵	1コ	油	6.5g
油	2.3g		

- ① 釜に油を入れ、豚肉を炒め、色が変わったら、
玉ねぎ、人参、茹でておいた厚揚げ、もやしを
加えて炒め煮ます。
- ② ①に茹でておいた麺と、調味料をカキ
炒め煮ます。
- ③ 小さくなるまで炒めた火盛り卵とにらをカキ
仕上げます。

異国の食欲そそる
味わいぞう...



Okura is okra!

おくら

おくらと言えど、ネバ、ネバ、ネバ...
このネバ、ネバが、腸の働きを整えて、
豊富な物質を身体に出してくれる交果が
あるぞうぞう...

オクラは、7/4(木)にガンボ(おくら)スープと、
7/5(金)そうめん汁に入っています。

おうちでは、糸内豆と混ぜて、Wネバネバパワーを朝食に
入れたり、炒めものにしても美味しいですよ! かつお節が
合いますよ!!

お薬味三種

三種共通は、
1本を温める交果!

夏でも胃を冷やすと、1本全体の不調に
つながります。

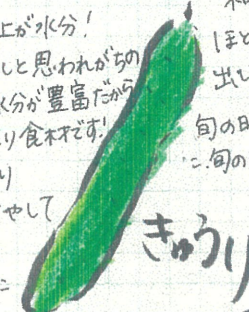
食事にこの薬味を
とり入れて、
血行をよくして
冷め冷え
すぎた身体を、
あたため、
しょうが、夏バテを
角解消しよう!



みょうが

成分の90%以上が水分!
太いのは栄養面なしと思われがちの
きゅうりですが、実は水分が豊富で、
二の熱い夏にピッタリ食材です!
余分な熱をとり
ほめて1本を冷やして
くれますよ!!
そして1本に2コまで
余分な水分を
排出してくれます。

7月の給食では
ほとんど毎日
出しています。
旬の時期
に旬のもの!!



きゅうり



どうもこし火田の横にある
朝採れ! 新鮮な旗が立つと、
ワクワクしませんか? どうもこしは、あの甘みと
とても良いんです。主食の変わりを果にすくらの
十分な糖質を含み、すまやかに1本のエネルギー
源となります! 胃の働きを助けて、
消化を促す働きもあるため、
夏バテで食欲がない時に
もってこい食材ですよ!

いんげん豆の未熟な若豆が、
さやいんげん。
江戸時代に中国の
高僧、隠元禅師
によって伝えられた。
胃の働きをよくし
暑気あたりを改善し
全身の活力を高める
作用がある様です!
ビタミンB群も豊富なため
疲労回復に
ピッタリ食材です!!

さやいんげん

トマト

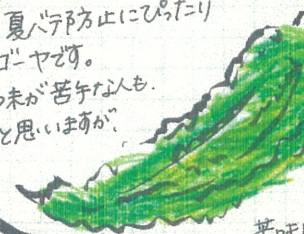
トマトの赤い色
「リコピン」もまた、
生活習慣病の予防に
役立っています。
カロチンとビタミンC、
リコピンは吸収されやすいから、
変化しやすいです。



トマト

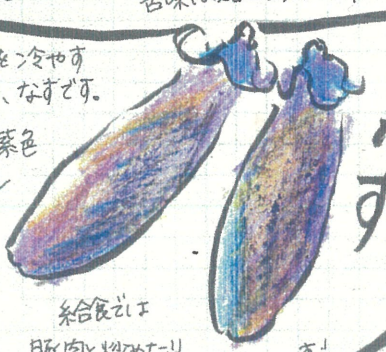
実はこの
苦味が血圧を
安定させて血をきれいに
する働きがあるぞうぞう!
給食では7/2(火)
チャンプルーで出しますね。
是非食べてみて下さい!!
苦味は気になると思いますが、

ゴーヤ



ゴーヤ

とくに1本を冷やす
性質が強い、なすです。
なすの表面の紫色
には、老化やガン
心臓病などの
生活習慣病
予防の交果が
あります。



なす

給食では
豚肉と炒めたり、
カレーに入れて食べやすくしています。



カリフラワーに含まれる
β-カロテンは、米占黄
を保護して感染症を
防ぎ、ビタミンCは
免疫力を高めて
風邪を予防する
交果があります。
血行を良くして、1本を温めたり、
胃腸の働きを良くして消化を助け
たりするため、夏バテ解消にも良いですよ!!

