



# 7月 給食だより





令和8年 6月30日  
江戸川区立春江中学校

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからとクーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ食事をしっかり食べて元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

## 今月の給食目標 暑さに負けず生活をしましょう

### 暑い夏を乗り越える!

### 食欲がないときの食事の工夫

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p>少量でもバランスよく食べる</p>  <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。</p> | <p>冷たい麺は具たくさんにする</p>  | <p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p>  | <p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p>  |
|--|---|--|---|

## 野菜のおはなし

## ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り!

### 特定野菜とは?

**指定野菜 15品目**

New ブロッコリー (2026年4月~)







地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

## 野菜をおいしく食べよう!

調理方法を変えると味味が変わります。いろいろな料理で食べてみましょう



## 野菜を食べると、いいことがいっぱい!

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>おなかの調子が整う</p>  | <p>成長をサポート</p>  | <p>肌がきれいになる</p>  | <p>肥満を防ぐ</p>  |
|--|--|--|--|

## 世界の料理 ～中国～ 7月2日（木）実施

青椒肉絲(チンジャオロースー)…細切りにした肉(豚肉)とピーマンを炒めた中国の代表的な料理です。

杏仁豆腐…中国発祥の薬膳デザートです。中国で杏仁は咳を止める効果があるとして薬として使われていました。



## 郷土料理献立～沖縄県～ 7月6日（月）実施

豆腐のチャンプルー…チャンプルーは「いろいろな食材を混ぜ合わせる」という意味で、沖縄を代表する家庭料理の1つです。

シカムドゥチ…「鹿もどき」を意味し、昔は鹿肉を入れたすまし汁でしたが、現代では豚肉を使用します。沖縄県では夏の献立で提供されるようです。



## 7月3日(金)「とうもろこしごはん」

とうもろこしは夏に旬をむかえる食材の1つです。とうもろこしは収穫すると時間が経つにつれて味が落ちてしまうので、鮮度のよい東京都産のとうもろこしを使用します。旬の野菜のおいしさを味わいましょう。



## 7月7日（火）「七夕献立」

7月7日は七夕です。七夕の行事食といえは「そうめん」を食べることが多いですが、これは七夕の伝説にでてくる織姫が紡ぐ糸や天の川に見立てているといわれています。春江中学校ではそうめんではなく、うどんを提供します。

具材も短冊型に切った野菜が入っていて彩りのよいメニューです。



## 給食のレシピを紹介します③

### 「のいの佃煮」

#### 材料(ごはん5杯分)

のい…20g

しょうゆ…20ml

三温糖または砂糖…9g

みりん…5ml

だし汁か水…60ml



#### 作り方

- ① だし汁または水にのりをつけておく。
- ② ふやけてきたら中火で加熱する。
- ③ 調味料を入れてまとまるように水分をとばす。  
(中火または弱火)
- ④ 水分がなくなりとろみがでてきたらできあがり。

※しけてしまった海苔でも作ることができます。

※板のり、もみのりでも調理可能です。

※お好みで一味唐辛子やごま、きのこやあさりを加えてもおいしくなります。