



# 7月給食だより

江戸川区立小岩第二中学校

7月になり、本格的に暑い季節がやってきます。のどが渇く前にこまめに水分補給をしたり、涼しい場所に避難しながら活動するなどして、熱中症対策を万全にしていきましょう。昨年5~9月では、満7歳以上満18歳未満の救急車で搬送された人が約8,800人いました。1日当たり約59人が搬送されていることになります。「自分も熱中症になってしまうかも」という危機感をもって、熱中症対策をしていしましょう。



## とうがん 「冬瓜汁」

冬瓜は夏が旬で、皮が厚くかたいので冷暗所などで保存をすれば冬までもつほど日持ちの良い野菜のため、冬瓜と名づけられたといわれています。冬瓜は95%以上が水分のため、夏の水分補給になるほか、淡泊な味わいのため食欲が減りがちな夏のメニューに重宝されています。

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「<sup>たなばた</sup>機<sup>め</sup>つ女」の伝説がもとになった行事で、<sup>はたお</sup>機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「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。

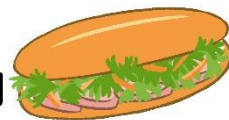


## 「京都府」

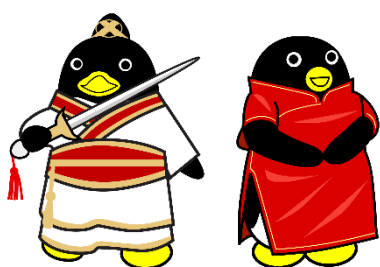
11日はよつばの会の共通献立です。今回は京都府の郷土料理になります。<sup>きぬがさどん</sup>衣笠井は甘辛く炊いた油揚げと青ネギを卵でとじ、ごはんに乗せたものになります。いとこ汁は小豆と南瓜などを一緒に煮込んだ汁物です。そして、この日はデザートに抹茶わらび餅がつきます。

16日は「ベトナム風サンドイッチ」がです。ベトナムには「バインミー」という、軽めのフランスパンにハムやなます、香味野菜などをたっぷり挟んだ料理があります。給食ではソフトフランスパンを使って作ります。

## 「ベトナム」



## 「マーラーカオ」



18日は「マーラーカオ」がです。マーラーカオとは、風味がカステラにも似た、「中国発祥の蒸しパン」のことです。ふんわりとした食感で、優しく素朴な甘さが特徴ですが、牛脂やラードを混ぜて作るため、コクのある味わいを感じられるところが、日本の蒸しパンとの違いです。