



給食だより 7月

令和4年6月30日(木)
荒川区立第九中学校
校長 宮崎 剛
栄養士 鈴木 ひかり

気温が高い日がだんだん多くなってきました。これからいよいよ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を取り入れ、栄養バランスよく食べられるよう工夫しましょう。

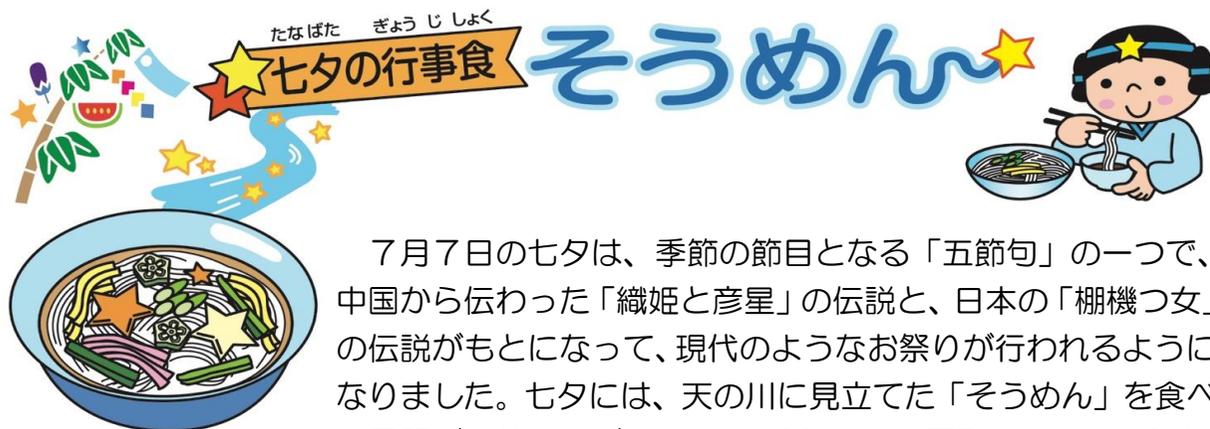


旬のものも取り入れよう!

夏野菜には水分が豊富で身体を冷やす効果があります。



※夏野菜はほかにもたくさんあります。上手に取り入れてくださいね。
7月の給食は夏野菜を沢山取り入れています!!



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

※7月7日(木)の給食では「天の川汁」にそうめんを入れる予定です!

○今月のおすすめ献立は「夏野菜の煮物」

香味野菜や旬の夏野菜を多く使った煮物です。ご家庭で作りやすいよう少しアレンジしています。

○夏野菜の煮物○

【材料 5人分】

- なす(中) ……1本
- 揚げ油 ……適量
- 油 ……小さじ2
- 長ネギ ……1/3本
- にんにく ……1かけ
- 生姜 ……1かけ
- 豚小間 ……120g
- にんじん(中) ……1本
- 玉ねぎ(中) ……3/4個
- 水 ……200ml
- みりん ……小さじ2
- 上白糖 ……大さじ2強
- しょうゆ ……大さじ2.5
- 塩 ……ひとつまみ
- じゃがいも(中) ……3個
- ひよこ豆(水煮) ……50g
- トマト(中) ……1/2個
- サヤインゲン ……2本

【作り方】

- ① さやいんげんは固めに茹でておく。
- ② 材料を切っておく。
なす…半月切り 長ネギ…みじん切り
にんにく…みじん切り 生姜…みじん切り
にんじん…いちょう切り ジャがいも…いちょう切り
玉ねぎ…スライス トマト…いちょう切り
さやいんげん…斜め切り
- ③ なすは素揚げして油を切っておく。
- ④ 油でにんにく、しょうが、ねぎを炒め、香りが出てきたら、豚肉、野菜を炒める。
- ⑤ ④に水、みりん、上白糖、しょうゆ、塩を加える。
- ⑥ ジャがいも、ひよこ豆を加えて煮込む。
- ⑦ トマト、①のさやいんげん、③のなすを加え、全体に味が馴染んだら出来上がり。



○保護者の皆様へ

日頃より、本校の給食運営にご理解・ご協力ありがとうございます。
さて、長期欠席(不登校、入院、感染症による出席停止等)による欠食届についてです。

【欠食対象】家庭より届出があってから連続で5食以上欠席する者
→担任に連絡の上、欠食届を提出してもらいます。

【返金額】届出日の4食後から喫食しない回数分を返金

※災害や学級閉鎖等により臨時に給食が停止した場合、返金対象となりません。
就学援助を受けている生徒の支給分は教育委員会に返納します。