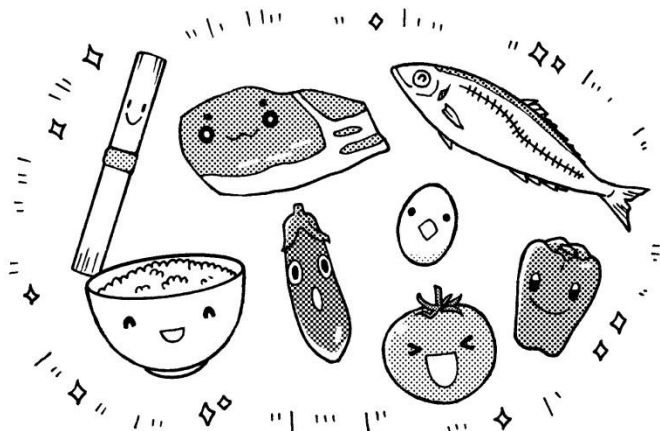




給食だより

令和 7 年 6 月 30 日
大田区立大森第八中学校
校長 大山 剛史
栄養職員 平松 秋生

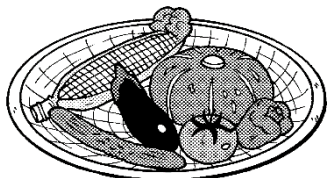
暑さに負けないで！ 栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けずに、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、素麺など冷たくてのどごしのよいものを選びがちです。そのようなときは、麺だけでなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、栄養バランスがよくなるように心がけましょう。

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



夏休み中も大切！



牛乳や乳製品



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

7月7日は七夕です

七夕は五節句の一つに数えられ、秋の豊作を願ったり人々の^{けが}穢れを祓^{はら}ったりする行事といわれています。また、織姫にあやかり、裁縫の上達を願う日でした。やがて、裁縫だけでなく書道など様々な技術や学問の向上を願うようになりました。7月7日の七夕汁は、素麺と星形のかまぼこで天の川をイメージしています。季節の行事を楽しんで食べましょう。



今月の行事献立等

1日（火） 半夏生の行事食：たこめし

7日（月） 七夕の行事食：五目ちらし寿司・七夕汁・白玉フルーツポンチ

9日（水） タイの料理：ガパオライス・トートマンクン（エビのすり身揚げ）・ヤムウンセン（タイ風春雨サラダ）