

～七夕～ (7/7献立)

7月7日は七夕です。

七夕は、織姫と彦星が年に一度だけ、7月7日の夜に天の川を渡って会うことを許されたという、中国の伝説が始まりといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹竹に飾り付けます。

また、行事食として「そうめん」を食べる風習があります。

昔から七夕にそうめんを食べると大きな病気をしないといわれ、七夕は「そうめんの日」ともされています。

給食では、7日(金)にそうめんが入った「そうめん汁」や、「七夕ゼリー」と七夕にちなんだ給食が登場します。



夏野菜をたくさん食べましょう

暑さもいよいよ本番となって、本格的に旬を迎える夏野菜。

太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜には、旬のおいしさや栄養が、ぎゅっと詰まっています。

夏野菜には、汗で失われる水分を補い、体の熱をとって体を冷やす効果があります。

7・8月の給食では、さまざまな夏野菜が入っています。探してみましょう。



沼田市はおいしい枝豆の産地です。昼夜の寒暖差により、甘く高品質な枝豆が作られます。



かぼちゃは、冬至など冬に食べるイメージですが、夏に収穫されています。



群馬県は、きゅうりの生産量全国2位!



群馬県は、とうもろこしの生産量全国5位!



沼田市では昼夜の寒暖差により、甘くてジューシーなパプリカが栽培されています。



群馬県は、なすの生産量全国3位!



沼田市とその周辺地域では、「夏美人」「尾瀬トマト」と呼ばれる甘みと酸味のバランスがとれたおいしいトマトが栽培されています。

地域の食材を知ろう「トマト」

8月25日
「ミニトマト」
沼田市のミニトマトを使用します!

8月29日
「トマトスープ」
沼田市のぜいたくトマトを使用します!



沼田市では夏から秋に栽培され、7月上旬から11月上旬まで出荷されます。

トマトには、日本の伝統的な料理に使われている昆布ダシと同じうま味成分「グルタミン酸」が含まれています。トマトをよく噛んで食べると、うま味が舌に残ります。

沼田市では、夏季を中心に、昼夜の寒暖差の大きい冷涼な高原地帯で特徴ある銘柄トマトが生産されています。大規模な機械選果場が整備されており、選果選別の徹底により品質の高いトマトの出荷が行われています。

