

～半夏生(はんげしょう)～ (7/1献立)

一年で一番日が長い「夏至」から11日後を、季節の分かれ目の日である「半夏生」と呼びます。この日から、本格的に暑くなると言われ、夏の暑さに負けないスタミナをつけるため、半夏生に脂ののったサバの丸焼きを食べる地域があります。今年の半夏生は7月1日からの5日間です。給食には、脂ののったサバのごま醤油焼きを出します。



～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、魚めんと天の川に見立てた「七夕汁」や「星型コロッケ」の七夕にちなんだ給食を出します。



～土用の丑～ (7/16献立)

7月19日は土用の丑の日です。日本では、古来より丑の日に「う」のつく食べ物を食べると縁起が良いとされ、「う」のつく食べ物を食べて無病息災を願うという習わしがありました。そして江戸時代には、夏の土用の丑の日に、ビタミンが豊富なウナギを食べて夏バテを予防しようという風習が浸透しました。給食にはウナギの代わりに、サンマの蒲焼きを出します。また、「う」のつく食べ物も取り入れました。どんな食材が使われているか、見つけながら食べてみましょう。

今月の学校給食「沼田の日」 ～郷土料理:だんご汁～

「だんご汁」は、季節の野菜を煮た汁に、小麦粉を練って丸めてちぎっただんごを加え、煮込んで作る料理です。群馬県の郷土料理である「おっきりこみ」と同じように、一日の農作業が終わった後に、手早く作って栄養バランスの良い料理として生み出されたと言われています。今月は、沼田市でたくさん採れる夏野菜を使用した「夏野菜のだんご汁」を出します。



世界の料理を知ろう！

沼田市中学校国際交流プログラムとして、7月8日～11日の4日間、沼田市内の中学校全校の3年生とフィリピンの中学生とのオンライン交流が計画されています。世界に興味を持つ良い機会です。食文化を知ること、その国を知ることにも繋がります。

7月7日～11日の一週間をインターナショナルウィークとして、日本の行事食・沼田市の郷土料理・世界の料理を取り入れました。様々な国の食文化に関心を持ってみましょう！

- ☆7月 7日(月) 日本の行事食：七夕
- ☆7月 8日(火) フィリピン料理



- ・アドボ …肉や魚の甘酢煮。フィリピンの代表的な家庭料理です。
- ・キニラウ …魚介類を使ったマリネ。フィリピンではカラマンシーという柑橘類の果汁を使用します。
- ・ミスワスープ…ミスワは、フィリピンで食べられている小麦粉から作られた非常に細い麺のことです。

～他にもどんなフィリピン料理があるか調べてみましょう！～