

今月の行事食

～半夏生(はんげしょう)～ (7/1献立)

一年でいちばん長い日の「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いわれ、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2日からの5日間です。

給食には、脂ののった「サバのごまみそダレ」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「七夕ゼリー」を出します。



今月の学校給食「沼田の日」 ～郷土料理:だんご汁～

「だんご汁」は、季節の野菜と小麦粉を練って丸めてちぎっただんごを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、手早く作れて栄養バランスの良い料理として生み出されたといわれています。

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。



夏野菜を食べよう!

夏野菜は、水分やカリウムをたっぷりと含んでいるため、汗で出た水分を補い、体を冷やしてくれる働きがあります。

今月の給食では、沼田市で採れたトマト、きゅうり、なす、レタス、ピーマンなどの夏野菜を取り入れています。他にも、ミニ白菜、こまつな、ほうれん草、キャベツ、ネギ、大根など、沼田市産の野菜をたくさん使用する予定です。

夏バテを予防し、元気に過ごすためにも旬の食材を意識して食べましょう。



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7日～10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。食文化を知ることは、その国を知ることにも繋がります。

7月は日本の行事食・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 3日 (金) 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。
- ・アフリターダ…お肉と人参やじゃがいも、パプリカなどをトマトソースで煮込んだ料理です。
- ・ミスワスープ…フィリピンで食べられている「ミスワ」という小麦粉から作られた非常に細い麺を使用したスープです。

～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!～