

7月 食育たより

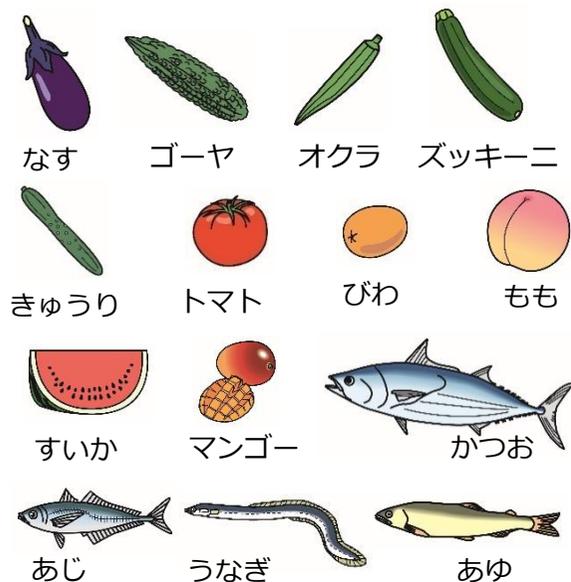


茨木市立西中学校
令和3年6月30日発行
栄養士 加田野 葉月

いよいよ本格的な夏がやってきます。勉強や部活動を頑張っているみなさんの姿は、とても頼もしいです。ですが、最近、体調不良を訴える生徒が増えてきています。水分補給や食事をしっかりとること、十分な睡眠をとること、服装でも体温調節に気をつけるなど、暑い夏を乗り越えましょう！

旬の食べ物

※夏野菜については、裏面 Let's eat にも書いています。



旬の食べ物クイズ

実の形がある食べ物に似ていることから、なすを英語で何と言うでしょう？

- ① Eggplant (たまご植物)
- ② Balloonplant (風船植物)
- ③ Whaleplant (くじら植物)

答え① Eggplant (たまご植物)

外国ではたまごの形に似ていて色も白いなすがあり、英語で Eggplant と言います。

季節の伝統行事と行事食

半夏生 <今年は7月2日>

半夏生は、夏至*から数えて11日目の日です。半夏生に、関西ではたこを食べる習慣があります。たこの足のようにながが根を張るように、という豊作祈願の意味が込められています。

※夏至：1年で一番昼の時間が長い日



七夕 <7月7日>

七夕の夜に、年に一度だけ天の川で彦星と織姫が会えるという伝説です。この日は、ささ竹に願い事を書いた短冊を飾ったり、星を眺めたり、無病息災を願ってそうめんを食べたりする風習があります。



そうめんの歴史

平安時代の宮中で七夕を祝う儀式に「索餅」と呼ばれる菓子を供えた記録があります。これが小麦粉や米粉に塩を加え、縄のように細く練ったものであることから、そうめんの原型といわれています。「索餅」は、やがて舌触りのよい、なめらかなそうめんになっていきました。



マーボーなす

材料 (4人分)

- なす…3本
- サラダ油…小さじ2
- 豚ミンチ…200g
(合ミンチなどでも)
- おろししょうが…
小さじ 1/2
- 玉ねぎ…1こ
- ケチャップ…大さじ1
- さとう…大さじ1
- 濃口醤油…小さじ 1/2
- 赤だしみそ…大さじ 1.5
- 豆板醤…少々
- 片栗粉…小さじ1
- サラダ油…小さじ1
- ごま油…小さじ1

ピリっとした辛さが食欲をそそる一品です。豆板醤の量は好みのお辛さに調整してください。

作り方

準備：なすは乱切りにし、水にさらしておく。玉ねぎはみじん切りにする。片栗粉は同量の水に溶かしておく。

- ① なすを油で炒め、別の容器に移す。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ミンチ、しょうがを炒め、玉ねぎを加える。
- ③ 調味料を入れ味付けし、①のなすを加えてごま油を回し入れる。
- ④ 水溶き片栗粉を入れる。

お弁当作りのポイント～食中毒防止編～

1. 調理前や調理中に必ず

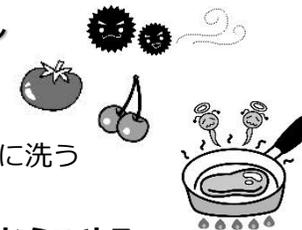
せっけんで手を洗う

→肉や魚、卵を触った後などは特に注意を



4. しっかり加熱する

→生野菜などは丁寧に洗う



2. お弁当箱は清潔なものを使う

→洗剤できれいに汚れを落とし、十分に乾かしてから使う

5. おかずは冷ましてからつめる

→お弁当箱につめたごはん等は、ふたを少し開けると冷めやすい



3. おかずは水気を切る

→できるだけ温度が高くならないように

東京オリンピック・パラリンピックのホストタウン

茨木市は、オーストラリアのホッケーチームとイタリアの水球チームの「東京オリンピック・パラリンピック」ホストタウンです。ホストタウンとは、オリンピック・パラリンピックに参加する国や地域の住民等がスポーツ、文化、経済など多様な分野で交流を図り、地域活性化の推進のために登録された地方公共団体です。茨木市中学校給食では、8日にオーストラリアメニュー、14日にイタリアメニューの給食が出ます。

オーストラリア (8日)

○チキンシュニッツェル



→本場では、鶏肉をたたいて薄くしたものを揚げます。チキンカツに似た料理です。ケチャップをつけて食べましょう。

イタリア (14日)

○きのこコーンのスパゲティ



○ブロッコリーのペペロンチーノ

→唐辛子、にんにく、オリーブ油で調味したパスタ料理

○ミネストローネ→具だくさんのスープ

お知らせ 1学期のランチ給食は7月19日(月)までです。