



月<Monday>	火<Tuesday>	水<Wednesday>	木<Thursday>	金<Friday>
<p>7月は文月（ふみづき）とも言われています。この呼び方の由来はいくつかあり、七夕に短冊に歌や字を書いて書道の上達を願ったことから文月となった説、稲穂が膨らむので「穂含月（ほふみづき）」「含月（ふくみづき）」が転じたという説、稲穂の膨らみを見る「穂見月（ほみづき）」が由来との説があります。7月は7日の小暑の頃から暑さが増し、23日の大暑で夏の盛りとなります。米や野菜などの作物が実る夏。旬の食材を食べて健康に過ごしましょう。</p> 	<p><b>7&lt;七夕給食&gt;</b> 今日は七夕給食です。日本では、願いごとを書いた短冊と、折り紙などで作った飾りを笹につるし、願いをたくす風習があります。「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とありますが、これは緑・赤・黄・白・黒の5色で、それぞれ願いの種類の違うそうです。今日は給食の中に短冊切りにした野菜やこんにゃくなど5色の食材、そしてたくさんの星を入れました。季節を感じながら七夕給食を食べましょう。</p>	<p><b>1&lt;学習ふりかえり給食&gt;</b> <b>中2歴史&gt;</b> 今日の給食の献立を見て、どんな料理が出てくると思いませんか？今日は、社会や歴史の学習の中から、飛鳥時代に関連した給食です。飛鳥時代は貴族と庶民の生活に大きな差がありました。「貴族のご飯」は、いつもの給食と同じ白米のご飯ですが、飛鳥時代は貴族しか食べられなかったのです。そしてフライに入っている「蘇」とは何だと思いますか？牛乳を煮詰めて固めた物、現代のチーズやバターのようなものです。今日はチーズで代用していますが、その時代の蘇とはどんな味だったのでしょうか。想像しながら食べてみてください。</p>	<p><b>2&lt;野菜を食べよう&gt;</b> 皆さんは野菜が好きですか？給食では毎日、緑黄色野菜とその他の野菜を組み合わせ、100グラムは使うように心がけています。今日は11種類の野菜を使い、小学校3・4年生で110グラム使用しました。小学校5年生の皆さんは、調理実習で野菜は熱を通すと「かさ」が減ることを学習したと思います。これから新鮮な野菜がたくさんとれる時期です。家で生野菜のほか、煮る、ゆでる、焼く、揚げる、炒める等の調理方法で、野菜をたくさん食べましょう。</p>	<p><b>3&lt;紫波二中希望献立&gt;</b> 今日は紫波二中の希望献立です。人気メニューを組み合わせ合わせた給食で、楽しみにしていた人も多いのではないのでしょうか。カレーは季節を感じられるように夏野菜を入れました。また、紫波町の給食人気メニュー第1位のもっちりハムカツやレモンタルトもついています。全体的にエネルギー量が多めの献立でしたが、来週は中総体地区大会もありますので、しっかり食べて、その分運動で消費してほしいと思います。夏を元気に過ごすためにも、食事・運動・休養を心がけながら、よい生活リズムで過ごしましょう。</p>
<p><b>6&lt;成長期の食事&gt;</b> 小学生から中学生にかけての時期は「成長期」といって体も心も成長する時期です。成長期の食事で大切なことは、栄養を過不足なく食べることです。人間は活動した分と運動した分のエネルギーを食事からとって生きていますが、小中学生の皆さんはそのほかに「成長の分」のエネルギーを食事からとる必要があります。また成長期に必要な栄養素のうち「カルシウム」「鉄」「ビタミンA」は不足しがちです。意識して食べましょう。</p>	<p><b>13&lt;みぞれ煮&gt;</b> 今日はさばのみぞれ煮です。みぞれ煮とは、雨と雪が混ざって降るみぞれをイメージした料理で、大根おろしを使っています。中学校1年生の皆さんは国語の「ダイコンは大きな根？」で学習したことを覚えていると思いますが、大根の下の部分を力強く直線的におろすと辛い大根おろしになり、大根の上の部分を優しく円を描くようにおろせば辛い大根おろしになります。水分の多い大根おろしは、鶏肉や揚げた魚などにかけてもさっぱりと美味しく食べられます。</p>	<p><b>8&lt;学習ふりかえり給食&gt;</b> <b>小学6年社会&gt;</b> 先週に続き、今日も社会・歴史の学習ふりかえり給食です。今日は弥生時代にも食べられていた食材を使った給食です。弥生時代は、雑穀、ぜんまい、えびなどが食べられていました。今でも食べ続けられている物や、あまり食べなくなった物もあります。弥生時代は縄文時代より薄い弥生式土器が作られたことで食品の調理や保存ができるようになりました。柔らかく煮て食べやすくすることで、栄養もとれるようになったそうです。</p>	<p><b>9&lt;はしの持ち方&gt;</b> 世界の食事の仕方は大きく3つに分けられます。手で食べる文化が4割、ナイフやフォークを使って食べる文化が3割、はしを使って食べる文化が3割です。日本は、はしを使って食べる文化です。はしは「はさむ」「まぜる」「くむ」「切る」「さく」などができます。日本食は、ごはんが主食で魚や豆を使った料理が多いことからはしが使われるようになりました。正しくはしを持って、きれいに食事をしてくださいね。</p>	<p><b>10&lt;学習ふりかえり給食&gt;</b> <b>小学1年国語&gt;</b> かたかなは小学校1年生の国語で学習します。それにちなみ今日の給食は洋食にして、かたかなのメニューになっています。主食はパン、汁物はスープ、主菜はフライです。洋食の料理名は英語で表すことが多いですが、今日の副菜のポークビーンズのポークは豚肉、ビーンズは豆のことで、トマトで煮込んだアメリカの料理です。今日は英語の学習も振り返りながら、食べてください。</p>
<p><b>20&lt;暑さに負けない食事②&gt;</b> 今日で1学期の給食が終わり、もうすぐ夏休みになります。暑い季節の食事は、水分、塩分などのミネラルに気をつけたいものですが、やはり基本になるのは3度の食事からしっかり栄養をとることです。冷たい物などのおやつや飲み物の飲みすぎにより食事が食べられなくなるとは暑さを乗り切ることはできません。夏が旬の食材を食べると、暑い時期の体に必要な栄養がとれ、地産地消にもつながります。夏休み中も、食事・運動・休養を心がけましょう。</p>	<p><b>14&lt;暑さに負けない食事①&gt;</b> 人間の体の約半分は水分からできています。体の中の水分は汗をかくたり、体温を調節する大切な働きをしています。私たちの体はたった2%の水分を失っただけで体調に変化が現れ、熱中症をひきおこすなど、命に危険がおよぶこともあります。汗をかくことで、水分だけではなく、体内の塩分も流れてしまうので、こまめな水分補給とともに、食事の時に汁物やおかずから水分と塩分を補給するようにしましょう。</p>	<p><b>15&lt;学習ふりかえり給食&gt;</b> <b>小学2年国語&gt;</b> 小学校の国語の教科書には季節の言葉が出てきます。今日は2年生の国語にちなんで、夏の食べ物や旬の食材がたくさん使っています。どこに夏の食べ物が使われているかわかりますか？パイヤースには、トマト、ピーマン、ズッキーニなどを使いました。ピーマンの肉詰めフライのピーマンも夏の野菜です。夏がいっぱいサラダには、えだまめ、とうもろこし、きゅうりを使っています。スーパーや産直にも旬の食材がたくさんありますし、畑では夏の野菜が育っています。夏ならではの給食で夏を味わいましょう。</p>	<p><b>16&lt;食品をあらわす漢字&gt;</b> 今日のチンジャオロースーには「たけのこ」が使われています。たけのこは漢字で「竹かんむり」に「旬」と書きます。旬は、かつて10日を表す単位で、たけのこが芽を出して10日ほどが食べごろであることから「筍」という漢字で書き表します。成長すると竹になってしまうたけのこですが、竹も昔から日本人の暮らしの道具として使われています。「筆、籠、箱、竿、箸、笛」など竹かんむりのつく漢字は、竹で作られた物です。他にも竹かんむりのつく漢字を調べてみるのもいいですね。</p>	<p><b>17&lt;食育の日・よくかむ給食&gt;</b> 弥生時代に卑弥呼という人がいたのは、6年生の社会で学習します。弥生時代、1回の食事で何回かんで食べていたのでしょうか？①620回②1860回③3990回。正解は③3990回です。この頃の食事はクルミや栗、魚の干物などしっかりかまなければならぬものばかりだったためです。現代は柔らかい食べ物が好まれるようになり、かむ回数は620回程度まで少なくなりました。よくかむと脳がよくはたらき、記憶力がアップするという働き、記憶力がアップするという研究結果も出ています。給食の時間に、よくかむことを意識しましょう。</p>
<p align="center"><b>～食の歴史クイズ～</b></p> <p>1 今から約90年前、昭和の頃は戦争のため食べ物も我慢をしなければなりません。アルミニウムのお弁当箱に白いご飯と梅干1個を乗せた「日の丸弁当」。毎日食べていると困ったことが出てきました。それはどんなことでしょうか？ ① のどがかわいた ② 種がコロコロとうるさい ③ 弁当箱に穴があいた</p> <p>2 使い捨ての割りばしは、日本独特の物です。日本で割りばしを使ったのは、江戸時代の頃だと言われていますが、いったい何屋さんが使い始めたのでしょうか。 ① うなぎ屋さん ② とんかつ屋さん ③ からあげ屋さん</p> <p align="right">クイズのこたえ 1③ 梅干しの酸でアルミが反応を起こしたため穴があいた 2① 昔はあまりの木(間伐材)を利用して作られていた</p>				
<p align="center"><b>【お家の方へのお知らせ】7月31日は、学校給食費の第3期の納期限です。</b></p>				

