



## 7月の献立から

- 1日 福井県では、夏を迎える半夏生(はんげっしょう)の日に、丸焼きさばを食べる風習があります。給食では、100年フード認定「福井県・半夏生(はんげしょう)さばの食文化」より、さばの塩焼きをいただきます。
- 3日 八王子産のとうもろこしを食べます！  
7月は他にも、玉ねぎ、じゃがいも、小松菜、大根、にんじん、きゅうり、ズッキーニ、キャベツ、にんにく、かぼちゃ、トマト、ピーマン、なす、かぶ、チンゲン菜、とうもろこし、ミニトマトを使います！
- 5日 七夕献立です。  
八王子産の桑の葉粉で色付けした笹かまぼこ揚げと、七夕汁を食べます。七夕汁は、くずきりで天の川、にんじんで短冊、かまぼこで星を表しています。
- 12日 高月町・滝山町・川口町の3か所の養蜂場で採れたはちみつを使い、はちみつマスタードチキンを作ります。



## 17日 パリ2024オリンピック・パラリンピック

7月26日から8月11日まで、第33回オリンピック競技大会がフランス・パリを中心に開催されます。本大会では、32競技329種目が実施され、開会式ではパリ中心部を流れるセーヌ川が舞台となります。



パリ五輪  
出場！

八王子ゆかりの選手  
**柔道女子63キログラム級**  
高市 未来(たかいち みく) 選手



令和3年に開催された「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」の応援給食を提供した際に、八王子ゆかりの選手として子どもたちにメッセージをいただいた高市未来選手(柔道女子63キログラム級)が2024パリ五輪に出場します。みんなで応援しましょう！がんばれ日本！！

給食では、開催国フランスの料理「ピラフ、キッシュ、ラタトゥイユ、ポターージュ」を食べます！



## 和食

## 『ま・ご・わ・や・さ・し・い』でバランスの良い食事を！ 8日



『まごわやさしい』とは、バランスの良い食事をするために取り入れたい食材の7品目の頭文字からできた和食の合言葉です。この7品目を毎日の食事に取り入れることを心がければ、栄養バランスの摂れた食生活を送ることができます。ぜひご家庭の食事にも取り入れてみましょう！

ま 豆・豆製品	ご 種実類	わ などの海藻	や 野菜類	さ さかな	し きのこ類	い いも
------------	----------	------------	----------	----------	-----------	---------

ポイント  
※の

- 今までの食事に足りないものを少しプラス！  
…サラダにごまをふる、魚の頻度を増やす
- まずは週に1~2回でも取り入れてみよう！  
毎食1~2品を目標に！  
…みそ汁や炒め物などに加える
- 冷凍食品や缶詰、乾物も活用しましょう。  
…乾燥わかめや豆の水煮缶など

8日  
の  
献立



「まごわやさしい」の7品目すべてをそろえた献立です。食べながらさがしてみても、取り入れるヒントにしてみましょう。  
※ 鮭の塩焼き→さ  
※ ごま和え→ご・ま・や  
※ 呉汁→ま・や・しい  
※ 茎わかめのにんにく炒め→わ



## 健康

## 日ごろから減塩を心がけ、薄味に慣れましょう！ 10日



塩分のとりすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わるため注意が必要です。熱中症予防のために、食塩が添加された飲料や塩飴などがありますが、通常の活動では食事からとる塩分で十分とされています。日本では1日の塩分摂取量の目標を男性7.5g未満、女性6.5g未満としていますが、実際に摂取されている平均は男性11g、女性9.3gと塩分を摂りすぎているのが現状です。

### 【食事や間食の塩分、ひかえていますか？チェック！】

- ラーメンなどのスープ、汁は飲まない。
- ドレッシングをかけすぎない。
- ケチャップやソースなどはかけずに少しつける。
- フライドポテトなど塩分の多い間食はひかえめに。
- ウィナーなどの加工食品は食べすぎない。

\*ケチャップやソースなどはつけずに食べよう。

### 香辛料や薬味を活用しましょう！

こしょう、カレー粉などのスパイス、ハーブ、酢、しょうがやにんにくなどの薬味も使って味を整えたり、旨みたっぷりの出汁やスープを使うことで、塩やしょうゆなど塩分を含む調味料をひかえることができます。

10日の給食では赤魚+にんにく、和え物+かつおぶし、汁物には煮干しの旨みを活用して、減塩の工夫をしました。



【熱中症予防には】◆室温の調整や体を冷やすなど、暑さを避けましょう。◆のどがかわく前にこまめに水分を補給しましょう。