



令和7年7月発行 加須市立礼羽小学校

いよいよ夏本番です。みずみずしい夏野菜が旬の季節です。太陽の光を浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を多く含むものがあります。体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るパワーをつけましょう。

こまめに水分を！



ねっちょりしょう 熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

7月7日は七夕の日



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、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。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

7日の給食では、「七夕」にちなんで、そうめんの代わりに米粉めんが入った七夕汁、星形コロッケ、七夕ゼリーを提供します。



旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



～7月の給食献立紹介～

〈郷土料理〉

7月1日 がめ煮

福岡県の郷土料理で、博多の方言である「がめくりこむ」（寄せ集めるの意味）が名前の由来とされています。煮物を食べる機会が減っているからこそ食べてもらいたい料理のひとつです。

7月16日 ちゃんぽんめんの汁

「ちゃんぽん」は全国的に知られる長崎名物の麺料理です。中華鍋ひとつで作れるおいしく栄養たっぷりな麺料理ということから、今では長崎県で日常的に食べられる家庭料理です。

〈世界の料理〉

7月3日 ラタトゥイユ

「ラタトゥイユ」はフランスの郷土料理で、フランス語で「煮や煮込み」を意味する「ラタ」と、かき混ぜるを意味する「トゥイユ」が組み合わさった名前です。給食でも、なすやズッキーニ、ピーマンなどの夏野菜がたくさん入ります！

7月9日 プルコギトッパ

韓国語で「プル」には火、「コギ」には肉という意味があります。「トッパ」は、ごはんの上におかずをのせる料理のことをいいます。コチュジャンを入れた甘辛い味付けになっています。

