



令和7年度 7月号
調布市立若葉小学校

気温が高い日が増え、夏本番です。暑さに負けないように生活リズムを整え、一日三回の食事を大切にしましょう。



[7月の献立より]

1日(火) すいか



→すいかは夏が旬の果物です。すいかは90%以上が水分なので、暑い時期の水分補給にも向いています。今回は小玉すいかを出す予定です。



2日(水) とうもろこし

→とうもろこしは世界三大穀物の一つで、世界中で食べられています。日本では甘みが強く、みずみずしいスイート種のとうもろこしが広く栽培されていて、旬を迎えるこの時期には皮つきで売られています。鮮度が落ちやすいので収穫したら、すぐに食べないと甘みが減ってしまいます。

7日(月) セタメニュー

→セタ寿司はおくらを星に見立てたちらし寿司です。すまし汁には星形のトック(お餅の一種)が入ります。セタの7月7日は梅雨にかかるので、星が見えない天気になることが多いです。今年は見られるでしょうか。



8日(火) 日本味めぐり給食【鹿児島】

→「鶏飯(けいはん)」は、ごまとたくあんの入った混ぜご飯に、鶏でとった「だし」をかけて食べます。「きびなご」は鹿児島でとれるニシン科の小さな魚です。体に帯状の模様があります。鹿児島の方言で「きび」は帯、「なご」は小魚を意味します。



10日(木) 世界味めぐり給食【メキシコ】

→メキシコは中米の国です。「ポヨ・コン・ヒトマテ」の「ポヨ」はスペイン語でとり肉、「ヒトマテ」はトマトを意味しています。(メキシコはスペイン語がつかわれます。)メキシコはとうもろこし、トマト、アボカド、ピーマン、唐辛子等様々な食材の原産地でもあります。

15日(火) リザーブデザート

→デザートを事前に自分で選んで予約(リザーブ)したものを食べます。みかんシャーベットかガリガリ君カップソーダ味のどちらかを食べます。

16日(水) 土用の丑の日(19日)メニュー

→今年は7月19日が土用の丑(どようのうし)の日です。土用の丑の日といえば「うなぎのかば焼き」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏ばてしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。給食ではうなぎは値段が高いため、『う』の字がつく「うめ」と「きゅうり」使い、「うなぎ」のかわりに「いわし」のかば焼きを出します。



7月の地場野菜：じゃがいも