



食育だより

令和 8 年 7 月

南大沢中学校

7月の献立から

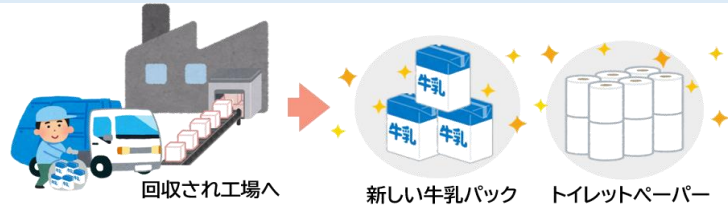


- 7日
七夕献立です。八王子産の桑の葉粉で色付けした笹かまの天ぷらと、七夕汁を食べます。七夕汁は、そうめんで天の川、にんじんで短冊、かまぼこで星を表しています。
- 8日
高月町・滝山町・川口町の3か所の養蜂場で採れたはちみつを使い、はちみつドレッシングサラダを作ります。
- 14日
八王子産のとうもろこしを食べます！7月は他にも、玉ねぎ、じゃがいも、小松菜、大根、きゅうり、ズッキーニ、キャベツ、にんにく、かぼちゃ、トマト、ピーマン、なす、長ねぎ、枝豆が八王子産です。
- 15日
姉妹都市・小田原市名産の下中玉ねぎを食べます。海風と栄養豊富な土壌で育った下中玉ねぎは、辛みが少なく、やわらかい食感が特徴です。給食では、スープに入れていただきます。

牛乳パックのリサイクル

みなさんが毎日開いてくれている給食の牛乳パックは、給食室で洗って乾かした後、リサイクルされています。
1人が3年間で手開きする牛乳パックは、約**550枚**！
これまで市内の全小・中・義務教育学校で約**3,879万枚**もリサイクルされました。

リサイクルされた牛乳パックはどうなるの？



リサイクルされた牛乳パックは、再び牛乳パックになったり、新たな製品へと生まれ変わったりします。小さな行動でも、積み重ねれば社会を動かす大きなエネルギーになりますね。



和食

『ま・ご・わ・や・さ・し・い』でバランスの良い食事を！

6 日

11 和食文化を伝えよう

ま 豆・豆製品	ご 種実類	わ わかめなどの海藻	や やさい	さ さかな	し しいたけきのこ類	い いも

「まごわやさしい」のススメ！

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

まずは毎食1～2品を目標に！

- ・汁物や炒め物に、海藻、きのこなどを加える

冷凍食品や缶詰、乾物も活用！

- ・冷凍野菜、乾燥わかめや豆の水煮缶など



健康

日ごろから減塩を心がけ、薄味に慣れましょう！

1 日

3 バランスよく食べよう

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10.5g、女性8.9g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。

*味付けされている食品などは調味料を追加せずに食べましょう。

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調えたり、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。

1日の給食では鯖のにんにく、カレー粉、汁物は煮干しの旨みを活用して味を調えました。

