

中学校給食通信

第101号

令和7年7・8月
摂津市教育委員会

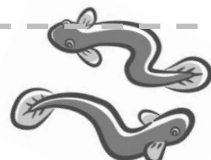
少し外に出ただけで汗が流れる、本格的な暑さがやってきました。夏休みに入れば、みなさんが楽しみにしているイベントがたくさんあることと思います。夏バテや涼しい部屋との寒暖差で体調を崩してしまわないよう、食事と睡眠、それからこまめな水分補給を意識していきましょう！

「土用の丑」と「うなぎ」。

7月に入ると、スーパーでうなぎを見かける機会が多くなると思います。というのも、日本では「土用の丑の日」にうなぎを食べる習慣があるからです。この習慣の始まりは江戸時代、本来うなぎは10月～12月が旬のため、旬の時期から外れ夏になかなか売り上げが上がらないうなぎ屋さんのために考えられたそうです。



これだけを聞くとただのうなぎ屋さんの作戦のように思えますが、うなぎには免疫機能を高める「ビタミンA」や、疲労回復のビタミンと呼ばれる「ビタミンB1」が豊富に含まれています。夏バテしやすい時期に、うなぎはピッタリの食材なんです。



大伴家持



万葉集

いはまろ ものまを
「石麻呂にわれ物申す」

なつや よ もの むなぎ め
夏痩せに良しといふ物ぞ 鰻とり食せ」

「石麻呂さんへ、夏痩せによく効くといわれているものですよ、うなぎを獲って食べなさい」という意味の歌です。

上に書いた通り、土用の丑の日にうなぎを食べる習慣が生まれたのは江戸時代ですが、奈良時代の万葉集にこのような歌があることから、うなぎは奈良時代にはすでに夏バテに効く食べ物だという認識があったことが分かります。

夏の飲み物、なにがいい？

熱中症にならないためにもこまめな水分補給がとても大切ですが、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。

麦茶



普段の水分補給に◎

ジュースや牛乳



水分補給には×
飲む時間や量を
決めると good！

スポーツ飲料・経口補水液



発汗時や脱水時に◎
飲みすぎに注意！

9月のおすすめ！献立紹介

9月 9日(火) ツイストパン 秋なすのミートスパゲティ 長ネギのマヨ味噌グラタン
野菜サラダ 卵とえのきのスープ ミニ豆乳プリン 牛乳



日本の五節句である重陽の節句に食べるとよいとされる「秋なす」をたっぷり使ったスパゲティです。また、菊の花をお酒に浮かべて飲む「菊酒」をイメージし、卵の入ったスープを付けました！

9月11日(木) WE米パン 牛肉コロッケ キャベツと小松菜のソテー

鶏肉とじゃがいものガリバタソテー ビーンズトマト オニオンスープ 牛乳

摂津市の農業協同組合が開発した「WE 米(ういまい)」という玄米を、摂津市のパン製造会社加工してもらい「WE 米パン」が誕生しました！WE 米の特徴である豊富な食物繊維はそのままに、もちもちの食感のおいしい玄米パンになっています。



↑WE 米パンの詳細は
こちらから！