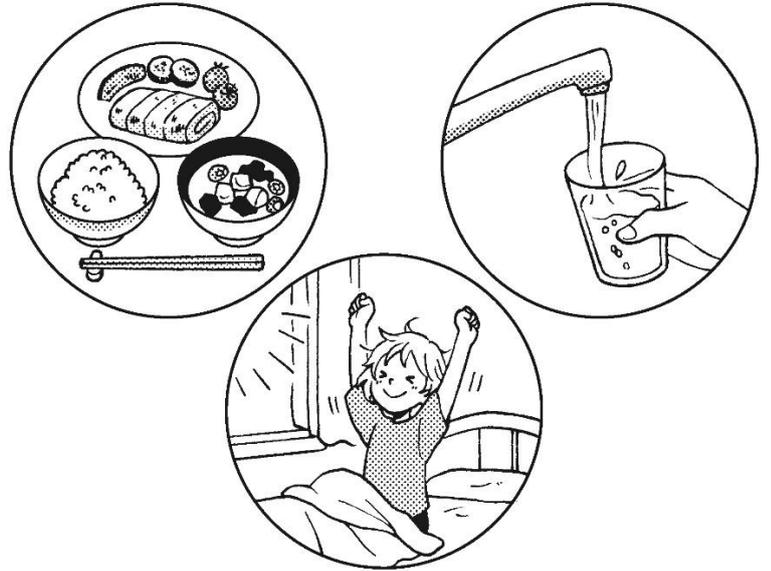


給食だより 7月号

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



はんげしょう 半夏生



半夏生とは、夏至から数えて11日目頃からの5日間のことをいいます。半夏生は季節の移り変わりを確かむために設けられた雑節のひとつで、農作業の大切な目安とされています。「田植えは夏至の後、半夏生に入る前に終わらせる」ものとされ、それを過ぎると秋の収穫が減るといわれてきました。福井県の一部の地域では、田植えが終わり厳しい夏が来るまでに体力をつけておこうという意味から、半夏生に鯖の丸焼きを食べる風習があります。他にも、タコやうどん、芋汁、小麦餅など、地域によって様々なものが食べられています。

ぶんきょう 和食の日 和食

今月の和食の日は、7日の七夕に合わせた献立です。七夕に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「索餅」(小麦粉と塩と水でつくったもの)が原型といわれています。

給食ではそうめんや星形の食材を使用し七夕の夜空をイメージした七夕汁を作ります。



セレクト給食

給食委員会の活動で、9日にセレクト給食を行います。今回は3種類のゼリーから選びました。結果は以下のとおりです。

サイダーゼリー 102人
コーヒーゼリー 72人
オレンジゼリー 29人



給食委員のみなさん、ありがとうございました！

パリ 応援給食

7/26~9/8にかけて、パリオリンピック・パラリンピックが開催されます。開幕の10日前にあたる16日に、開催国であるフランスの料理を作ります。

カスレ：いんげん豆と肉類を煮込み、オーブンで焼いたフランス南西部の郷土料理です。給食はトマトで煮込み、カップに入れて焼きます。

ジュリエンヌスープ：ジュリエンヌとは「女性の髪のように細い千切り」という意味です。細く切った野菜を鶏ガラのスープで煮て作ります。

