

# 7月の献立表



月	火	水	木	金
<p><b>7月7日</b> 七夕</p> <p>七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ「糸」や、「天の川」に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「素餅」がお供えされたことにちなんでいます。</p> <p><b>「素餅」とは?</b> 小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげたお菓子。奈良時代に中国から伝わった「唐菓子」の一つ。</p>				<p>1日 ◆ <b>給食試食会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜カレー</li> <li>ジョア</li> <li>花野菜のサラダ</li> <li>福神漬け</li> </ul>
4日	5日	6日 ◆	7日	8日
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん(持参)</li> <li>牛乳</li> <li>チキンのハーブ炒め</li> <li>れんこんサラダ</li> <li>コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>いわしの紀州煮</li> <li>筑前煮</li> <li>おろしのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん(持参)</li> <li>牛乳</li> <li>豆腐の野菜あんかけ</li> <li>ゆかり和え</li> <li>えのきのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷やしそうめん</li> <li>牛乳</li> <li>星形ポテト</li> <li>コーンサラダ</li> <li>ソーダゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピビンバ丼</li> <li>牛乳</li> <li>いんげんの中華サラダ</li> <li>わかめのスープ</li> </ul>
11日	12日	13日 ◆	14日	15日
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん(持参)</li> <li>牛乳</li> <li>パステウ</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>豆のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>スコッチエッグ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん(持参)</li> <li>牛乳</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>オクラのごま和え</li> <li>もやしのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピタパン</li> <li>牛乳</li> <li>鶏肉のトマト煮</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>キャベツのカレースープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さけごはん</li> <li>牛乳</li> <li>厚焼玉子</li> <li>なすの油炒め</li> <li>わかめのみそ汁</li> </ul>
18日	19日 ◆	20日	21日	
<p>海の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚肉のしょうが炒め</li> <li>白菜のおかかポン酢和え</li> <li>厚揚げのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん(持参)</li> <li>牛乳</li> <li>さんま竜田揚げ</li> <li>大根サラダ</li> <li>かぼちゃのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷やしうどん</li> <li>牛乳</li> <li>シュウマイ</li> <li>ツナとじゃがいもの和え物</li> </ul>	

・材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

## 暑い夏を元気に過ごそう

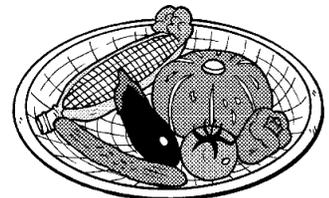
気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発症します。健康に自信がある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。また、夏バテにも注意しましょう。

### 夏バテを防ぐ食事のポイント

<p><b>夏</b> 野菜を食べよう!</p>	<p><b>バ</b>ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b>つぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>小松菜、アサリ、レバー</p>
<p><b>し</b>ょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b>つとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b>ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>ジュース、アイス、とり過ぎ</p>

## 夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



夏休みも

