



きゅうしょくだより



弘前城石垣修理中

弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
<p>7月7日 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度だけ会えることができる」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「索餅」がお供えされたことにちなんでいます。</p> <p>「索餅」とは? 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</p> <p>全校遠足</p>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ☆ささみピザ れんこんサラダ コーンスープ 牛乳 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん スコッチエッグ マカロニとツナのサラダ ミネストローネ 牛乳 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん いわしの紀州煮 白菜のおかかポン酢和え おろしのみそ汁 牛乳 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷やしそうめん 星形ポテト コーンサラダ ジョア 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ビビンバ丼 わかめスープ 黄桃 牛乳
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばの塩焼き オクラのごま和え 高野豆腐のみそ汁 牛乳 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん パステウ キャベツサラダ 豆のスープ 牛乳 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐の野菜あんかけ ゆかり和え えのきのみそ汁 牛乳 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ピタパン 鶏肉のトマト煮 いんげんサラダ もやしスープ 牛乳 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> 夏野菜カレー 健康サラダ 福神漬 牛乳
<p>18</p> <p>海の日</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ミートボール なすの油炒め 厚揚げのみそ汁 牛乳 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまの竜田揚げ 大根サラダ かぼちのみそ汁 牛乳 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆冷やしうどん 厚焼玉子 ツナとじゃがいもの和え物 牛乳 	

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。

5日のささみピザ、8日のビビンバ丼、21日の冷やしうどんは7月生まれのリクエストメニューです。

楽しい夏休みを過ごすために

食生活のポイント

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝食を抜いてしまったり、夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。そんな生活を続けていると、夏バテや肥満、生活習慣病の原因にも…。楽しい夏休みを過ごすためには健康第一です。規則正しい生活を心がけましょう。



★早寝・早起き、3回の食事を欠かさないこと

★冷たい物を取り過ぎないこと

★おやつは時間と量を決めること

★こまめに水分補給をすること



夏野菜を食べよう！

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にはぴったりです。夏バテ予防にも役立ちます。

