

8月

## きゅうしょくだより



弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
<b>夏の誘惑！冷たくて甘いおやつのとりすぎに注意</b>				24◆
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・なすのそぼろあんかけ丼</li> <li>・イカの酢みそ和え</li> <li>・キャベツのみそ汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>
27	28	29	30	31◆
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・しそ巻棒ギョウザ</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・チンゲン菜の中華スープ</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p>しそ巻棒ギョウザは1人2個です</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉のしょうが焼き</li> <li>・もやしのり和え</li> <li>・いんげんのみそ汁</li> <li>・ジョア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・アジフライ</li> <li>・キャベツのサラダ</li> <li>・玉ねぎのみそ汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・☆塩ラーメン</li> <li>・☆ゆで卵</li> <li>・きくらげの中華サラダ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なつやさい</li> <li>・夏野菜カレー</li> <li>・福神漬け</li> <li>・パイン</li> <li>・牛乳</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ご了承下さい。

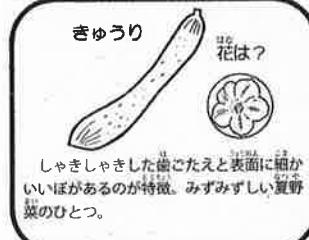
30日の塩ラーメン、ゆで卵、31日のパインは8月生まれのリクエストメニューです。

◆は栄養士訪問予定日です。

なつやさい  
夏野菜を  
たくさん食べよう

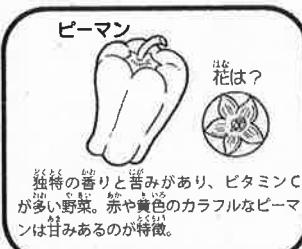
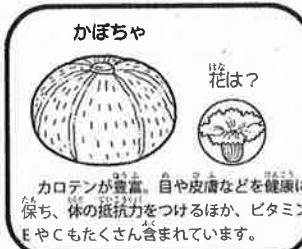
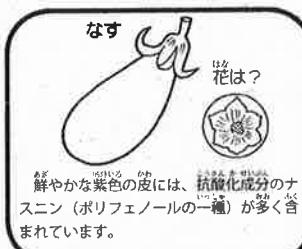
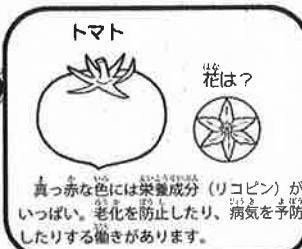
夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷりです。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとり、体内の余分な水分を出す働きがあります。

があります。



お金は先祖の靈を迎えて送り出す行事で、8月13日～15日（旧暦では7月13日～15日）に行われます。この間にさまざまな行事が行われていますが、みなさんがよく知っているのは「金踊り」「金休み」などでしょう。

13日には、きゅうりやなすに足をつけて、馬や牛に見立てて、迎え火をたきご先祖様の靈を迎えます。3日目（または4日目）には送り火といって、靈を送るための火をたきます。



## おぼん



## クイズ

Q. カレーライスに欠かせない  
薬辛料はなーんだ？

- ①カーメリック ②ターメリック  
③ターメリン

