

# 7月 給食だより

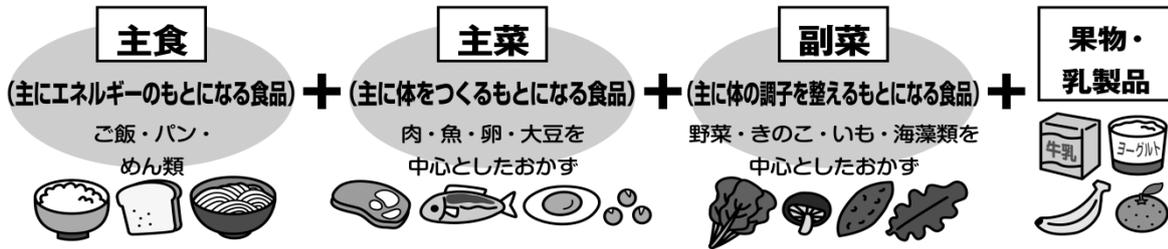
もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も食生活に気を付けて、元気に過ごしましょう。

## 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食わずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日 200kcal 程度です。

## 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は 7/23) う	お盆 (7/15 または 8/15 前後) ㊦
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物</p> <p>うなぎ 梅干し うどん うの花 うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p> <p>野菜の天ぷら いなりずし</p>

### 《7. 8月の献立》

- ・7/4、半夏生献立：半夏生は、7月2日頃から7月7日頃までの期間で、この頃までに田植えを終えるとされていました。稲がタコの足のよう根付くようにとタコを食べたり、田植えのねぎらいとして、収穫した麦でうどんを食べたりする地域があります。
- ・7/7、七夕献立：すまし汁にソーメンをいれた天の川汁や、夜をイメージしたグレープゼリーに星形のナタデココを浮かべた七夕ゼリーが出ます。
- ・8/31、野菜の日献立：カポナータスパゲティのカポナータとはトマトやナスなどの夏野菜を煮込んだ料理です。ゼリーは人参のすりおろしと、オレンジジュースで作ります。