

7月

7月は昔の呼び方で「文月」といいます。7月の七夕の行事の中に文字の上達を願うというものが、そこから文月と呼ばれるようになったという説があります。

他には蘭月、涼月、七夕月、女郎花月、愛逢月などの呼び方があります。

英語では「July」です。

はんげしょう 半夏生とたこ (1日)

今年は7月1日が半夏生です。この日は夏至から数えて11日目にあたる日のことです。

「半夏生」という名前は、そのころに咲く薬草の名前からきています。葉っぱの先半分が真っ白で、まるで半分だけ化粧をしているようなので、「半化粧」から「半夏生」になりました。

昔、田植えは夏至が過ぎて半夏生に入る前に終わらせるとよいとされていました。西日本では半夏生の日にタコを食べる習慣がありますが、これは、田植えをした後の稲の苗が「タコの吸盤のように大地にしっかりと根付きましますように」という願いが込められているからです。

1日の給食には、タコを使った「たこめし」を出します。

たなばた 七夕とそうめん (7日)

7月7日は七夕です。織姫と彦星が年に一度だけこの日に天で会えるという伝説があります。七夕の朝、里いもの葉の上にたまったしずくで墨をすり、筆で字を書くと字が上手になるという習わしがあったり、織姫が機を織る様子からそうめんを糸に見立てて食べたりします。

7月7日の給食には「七夕そうめん」と「天の川ゼリー」を出します。「七夕そうめん」はおくらの星、にんじんや干しいたけの短冊も浮かんでいます。また手作りの「天の川ゼリー」は青りんごゼリーの夜空に、ナタデココを入れて、天の川の星の輝きを表します。



みず う トマト、水に浮かぶ？沈む？

トマトは一年中お店に並んでいますが、おいしさはやっぱり夏のものが一番です。トマトはプロが見ても甘いかすっぱいか、見分けが難しいそうです。でも、みなさんにもできる見分け方があります。その方法とは……。水に入れるだけ、水に沈むトマトはとっても甘くて、浮いてしまうトマトの甘味はいまいち……。なのだそうです。その違いはトマトの甘み、糖度にあります。糖度が6以上のものは沈み、6未満のものは浮くのだそうです。「トマトがおいしい」と感じるのは糖度6以上のトマトで、沈むトマトがおいしいのだそうです。



世界の料理



15日(火) フィリピン共和国

7月はフィリピン共和国の料理です。東南アジアに位置し、7,000以上の島からなる島国です。気温は21℃～32℃くらいで1年を通して暑く、6月から10月には雨季があります。フィリピン料理には、粒こしょう、とうがらしなどの香辛料、玉ねぎ、トマトなどの香味野菜を使用します。暑い国ならではの甘酸っぱい、油っぽい料理が多いのが特徴です。

「チキンアドボ」の「アドボ」とは「マリネ」を意味し、酢を使った鶏肉の煮物です。フィリピンでは、ごはんと同じお皿に汁ごと盛りつけて、スプーンとフォークを使って食べるそうです。「フィリピン風ポトフ」は、しょうがや黒こしょうを使用し、肉や野菜を煮込んだスープです。シンプルですが、肉や野菜のうまみが引き出されたスパイシーなアジア風のポトフです。

8のつく日は「歯の日」

今月は、8日が歯の日です。よくかんで食べるかみかみメニュー、カルシウムたっぷりメニューとして、

- ・もぐもぐカリカリ丼
- ・炒めビーフン
- ・切干大根のスープ

を出します。よくかむことを意識して、食べましょう！



毎月19日は たんご・食の日

毎月19日の「たんご・食の日」には、地元でとれた旬の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。

今月は17日に実施します。

- *うすら卵入り夏野菜カレー
(特別栽培米ごはん・麦)
- *梅ドレッシングサラダ

*すいか
特別栽培米・牛乳・たまねぎ・かぼちゃ・なす・ピーマン・トマト・きゅうり・すいかなどの地場産物を使う予定です。

