

# がつ こんだて 7月の献立より

## 半夏生(はんげしょう) (2日)

半夏生は夏至から数えて11日目にあたる日で、昔からこの日までに田植えを終わらせるとよいとされていた、農家にとって大切な日です。西日本では半夏生の日にタコを食べる習慣があります。これは、田に植えた苗がタコの足のように大地にしっかりと根づくようにという願いが込められているそうです。給食では、この日に「たこめし」を出します。

また、「半夏生」という名前は、その頃に咲く薬草の名前からきています。葉の先半分が真っ白になって半分化粧をしているようなので「半化粧」とも呼ばれます。

## 七夕(7日)

7月7日の七夕は、天の川の両岸にいる「ひこぼし」と「おりひめ」が年に一度会うことができるという伝説に基づいた行事です。この日は七夕献立として、「七夕そうめん」と「天の川ゼリー」を出します。

「七夕そうめん」はそうめんを天の川に、おくらを星に見立て、かまぼこや干しいたけの短冊も浮かんでいます。また「天の川ゼリー」はきれいな緑色の青リンゴゼリーに星形のナタデココとパインを入れて天の川をイメージしてもらえるようにしています。



## 歯の日(8日)

毎月8日の「歯の日」には、よくかんで健康な歯と口を作る「かみかみメニュー」を出します。

今月8日の歯の日のかみかみメニューは「麦ごはん」「ササミのレモンソース」です。

「ひじきのサラダ」のひじきや、「高野豆腐とレタスのスープ」の高野豆腐は、歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれている食材です。

柔らかい物でもいつもより5回多くかむなど意識して、よくかんで食べてみましょう。



## 世界の料理・フランス(15日)

今月の世界の料理は、フランスの料理です。

「トビウオとラタトゥイユのオープン焼き」は、何年か前から出ているメニューです。ラタトゥイユという料理は、フランス南部のプロヴァンス地方でよく食べられている郷土料理で、夏野菜のなすやトマト、ズッキーニなどの煮込み料理です。給食では、旬の野菜の玉ねぎ、ズッキーニ、トマトを煮込んでラタトゥイユを作り、その上に、旬の魚トビウオにのせて焼きあげます。

給食でおなじみの「ジュリエンスープ」もフランス料理で、せん切り野菜のスープという意味です。玉ねぎやにんじんなど、野菜をたっぷり使っておいしく仕上げています。



## たんご・食の日(16日)

毎月19日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理を取り入れています。

今月のたんご・食の日には旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーとサラダ、そしてデザートには丹後でとれたメロンが付きます。今月のたんご・食の日に使う地場産物は、特別栽培米、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、なす、ピーマン、きゅうり、メロン、牛乳です。

