



# 7 こんだてひょう



令和4年6月30日  
京丹後市立弥栄小学校

月	火	水	木	金
 <h2 style="font-size: 2em;">がっき 1学期をふいかえって</h2>   <p>7月は、1学期最後の給食月です。すききらいなく味わっていただきます。</p>				<b>1日</b> ①たこめし ②じゃがいものそぼろ煮 ③干草あえ ④サイダーゼリー ⑤牛乳 
<b>4日</b>	<b>5日</b>	<b>6日</b>	<b>7日</b>	<b>8日</b>
①梅ごはん ②揚げ鶏の五目炒め ③トマトの和風あえ ④かぼちゃのみそ汁 ⑤牛乳 	①ごはん ②トビウオとラタトゥイコのオープン焼き ③コーンソテー ④ジュリエンヌスープ ⑤牛乳 	①ごはん ②かぼちゃの春巻き ③大豆とひじきの炒り煮 ④にらたま汁 ⑤牛乳 	①ごはん ②サバの梅煮 ③キャベツとピーマンの昆布炒め ④七夕そうめん ⑤七夕ゼリー ⑥牛乳 	①ごはん ②鶏肉と大豆の甘辛がらめ ③ピリ辛キュウリ ④すまし汁 ⑤牛乳 
<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>
①ごはん ②ササミのごまフライ ③トマトのマリネ ④じゃがいものスープ ⑤牛乳 	①ごはん ②マーボー豆腐 ③春雨サラダ ④ゆでトウモロコシ ⑤牛乳 	①タコライス ②鶏肉とレタスのスープ ③フレッシュパイン ④牛乳 	①ごはん ②トビウオの青のり天ぷら ③切干大根のソース炒め ④たまねぎのみそ汁 ⑤牛乳 	①麦ごはん ②夏野菜のチーズ焼き ③梅ドレッシングサラダ ④トマトと卵のスープ ⑤牛乳 
<b>18日</b> <b>海の日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>夏休み</b>	
	①夏野菜カレー(麦ごはん) ②福神漬け ③フルーツポンチ ④牛乳 	①鮭わかごはん ②トマトバジルソース パスタ ③豚肉と野菜の炒め物 ④バナナ ⑤牛乳 		

### 【夏野菜】

太陽の光をたっぷり受けて育った夏野菜は、水分をたくさん含むので体温を下げてくれます。その上いろいろなビタミンも含むので体の調子も整えてくれます。夏野菜は「自然の夏ばて予防剤」ともいえるのではないのでしょうか。給食でも毎日いろいろな夏野菜が出てきます。苦手な人も多いようですが残さず食べましょう。

7月の給食には夏野菜がたくさん出てきます。夏野菜といえばトマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、おくら、さやいんげん、ピーマン、とうもろこしなどがあげられます。よく見てみると、夏にできる野菜は実を食べるものが多いです。



### 7月2日(半夏生)【たこめし】

半夏生は夏至から数えて11日目にあたる日のことで、毎年7月2日ごろです。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たそうです。

西日本では半夏生の日にはタコを食べる習慣があります。これは、タコの足はくっいたら離れないことから、田に植えた稲の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願いを込めて食べられるようになったそうです。

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。葉っぱの先半分が真っ白く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。今年は2日は給食がないので、1日にたこを使った「たこめし」を実施します。