

# 7月 給食だより

令和4年 7月  
池田市立学校給食センター

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みです。規則正しい食生活を心がけて暑さに負けず元気に過ごしましょう。勉強、部活動、友達と遊ぶ…などいろいろなことに取り組み、夏休みの思い出をたくさん作りましょう。

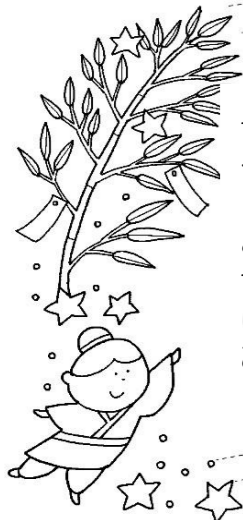
## はんげしょう 半夏生



1日(金)は「たことキャベツの炒め物」が登場します！  
よく噛んでいただきます。

夏至(1年のうちで昼間が一番長い日)から数えて11日目から5日間のことで、今年は7月2日～6日までが半夏生となります。半夏生は、昔から農家の方々にとって、農作業の目安となる大切な時期で、全国各地に様々な行事や習慣がありました。関西では、「作物が、たこの足のよう大地へとしっかり根付くように…」との願いを込めてこの日にたこを食べます。

## 七夕の日



七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つです。中国で古くから伝わる伝説の「織り姫と彦星」がもととなり、現在のようないきなりなりました。七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、はた織りの糸に見立てて、そうめんを食べる風習があります。また、七夕にそうめんを食べることは無病息災を祈願しています。

そうめん



7日(木)は七夕献立です！

★魚そうめんのすまし汁 ★星型コロッケ ★鮭ずし ★七夕ゼリー



## 夏野菜を食べよう！

夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、みずみずしく、旬のおいしさや栄養がぎゅっと詰まっています。特に、ビタミン、カリウム、水分がたくさん含まれています。給食にも、たくさんの夏野菜が使われているので探してみてくださいね！

### ★夏野菜の効果

夏バテ防止、水分補給、利尿作用、紫外線対策、胃腸を守る



## 夏の野菜

夏野菜を積極的に食べて元気に夏を過ごしましょう！

## 給食クイズ



クイズに答えて文字を入れましょう！全て埋まると、夏に重要な役割の言葉が出来上がります。

①			②	③	④		⑤
	い	ぶ				ゆ	

～問題～ 裏面の献立表をみてね！

- 7/6の給食は「ハンバーグのデミソースかけ」
- 7/7の給食は「魚そうめんのすまし汁」
- 7/8の給食は「ろうれんそうのおひたし」
- 7/11の給食は「なつやさいのチロンカレー」
- 7/5の給食は「はっぽろさい」



※パズルの答えは裏面にのっています。