

令和5年 7月 3日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 五目ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ
きゅうりとたこの酢の物 半夏の団子



【ひとロメモ】

半夏生に食べる料理について知ろう

(食文化)

7月2日は、「半夏生」という日です。「半夏生」とは、半夏という植物が生える頃という意味で、夏至から数えて11日目のことをいいます。

昔はこの時期になると、だいたいどこの家でも田植えが終わり、無事に田植えが終わったことに感謝するとともに、これから暑い夏に備えて休養をとる日だったようです。この日には、自分の所で収穫した小麦の粉を使って、うどんや団子を作って一休みしました。

また、田植えをした稲の根がたこの足のように、しっかりと田んぼに根付くようにと願い、たこの料理を食べていました。今日は、酢の物にたこを入れてさっぱりとした味付けにしています。

半夏生の食事には、昔の人の思いや願いがこめられているのですね。よく味わって食べましょう。

令和5年 7月 3日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 スタミナ野菜炒め ゆで枝豆
わかめスープ 冷凍パイナップル



【ひとロメモ】

豚肉の栄養で夏バテ予防をしよう

(心身の健康)

みなさんの中には、食欲がないからといって、麺類やごはんだけで食事をすましている人はいませんか？麺類やごはんの炭水化物は体の中でエネルギーにかわりますが、その時ビタミンB1という栄養素が足りないと、エネルギーが上手く使われず、体に疲れがたまる原因となります。

ビタミンB1を多く含むたべものに豚肉があります。豚肉には、筋肉など体をつくるもののタンパク質も多く含み、野菜の栄養が加わると丈夫な体づくりや、病気に負けない力になります。

そこで今日は、豚肉とたまねぎ、もやし、にんじん、にら、にんにくなどを使った「スタミナ野菜いため」にしました。

【献立名】五目ごはん

牛乳 白身魚のしそあげ

きゅうりとたこの酢の物 半夏の団子

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり



【ひと口メモ】

半夏生の食事について知ろう

(食文化)

今日のめあては、「半夏生の食事について知ろう」です。

昨日の7月2日は「半夏生」です。「半夏生」とは、半夏という植物が生える頃という意味で、夏至から数えて11日目のことをいいます。

昔は、この時期になると、だいたい、どこの家でも田植えが終わり、無事に田植えが終わったことに、感謝するとともに、これから暑い夏に備えて、休養をとる日だったようです。この日には、自分の所で収穫した小麦の粉を使ってうどんや団子を作って一休みしました。

また、田植えをした稲の根がタコの足のようになり、しっかりと田んぼに根付くようにと願い、タコの料理を食べていました。今日は、酢の物にタコを入れてさっぱりとした味付けにしています。

半夏生の食事には、昔の人の思いや願いがこめられているのですね。よく味わって食べましょう。