

令和7年 7月 1日(火) 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)

今日は、「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7年 7月 1日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き
小松菜のごまドレッシングあえ ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

食事の大切さを知ろう

（健康によい食事のとり方）

「運動をした後、体の疲れがとれないなあ。」と思っている人はいませんか？運動による体の疲れのおもな原因は、からだを動かすエネルギーがなくなってしまったこと、筋肉がダメージを受けたことです。

エネルギー源になる食べ物には、米、パン、めん、いも類があります。筋肉をつくるものたんぱく質には、肉、魚、卵、豆腐などがあります。人間は、食事をとらないとエネルギーやたんぱく質をとりいれることができないので、どんなにつかれていても食事をとるようにしたいですね。

令和 7 年 7 月 1 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】 五目ごはん

牛乳 白身魚の香味あげ

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》

葉ねぎ きゅうり



【ひとロメモ】

半夏生の食事について知ろう

（食文化）

今日、7月1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、どの家でも田植えが終わり、無事に田植えが終わったことを感謝するとともに、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ます。よく味わって食べましょう。