



東京都立大泉高等学校附属中学校

給食予定回数8回

・使用食材の★印は、校内の食物アレルギー除去食材です。★○○(下線)は、ご家庭より代替持参がある方がいる日です。

七夕は、^{（たなばた）}「織姫と彦星」
が年に一度だけ会える」というお話にちなんで、
伝統行事です。夜空を見上げて、星に願い
ごとをする日として、全国で親しまれて
います。地域によっては、七夕の日に
「そうめん」を食べる風習があります。こ
れは7月7日（たなばた）に「素戔（さくべい）」とい
う細長いお菓子を食べて、病気にならな
い」とされた中国の古い言い伝えに由
来するといわれます。これが日本に伝わ
り、素戔餅をルーツとして日本で進化した
そうめんが七夕に食べられるようになった
そうです。そのめ々は天の川に流れを
イメージして食べられます。星形にん
じんやオクラ、黄色いたまご、赤いたま
ごなどをのせて、目でも楽しめながら
「七夕そうめん」を食べましょう。

ぶた
とうふ
とうもろこし

これにより、体内で効率的にエネルギーが作られ、疲労感やだるさを軽減する効果が期待できます。また、**脳や神経の働きを正常に保つ**役割もあり、イライラや集中力低下などの夏バテ症状の緩和にも寄与します。

ビタミンB₁

あまごしごはん
長いも
スイートコーン
大豆
ぶた肉
そばめ

B₁

