



| 月  | 火   | 水  | 木  | 金  | 予約締切                 |
|--|---|--|--|--|----------------------|
| <p>7月7日は七夕</p> <p>七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。</p> |   | <p>1日 ☆半夏生☆</p> <p>たこ飯<br/>呉汁<br/>鯖の塩焼き<br/>ごま塩きゅうり<br/>半夏のはげ団子</p>  | <p>2日</p> <p>ごはん<br/>にら玉スープ<br/>海鮮チリ豆腐<br/>ごまだれ春雨サラダ<br/>牛乳寒天黒蜜がけ</p>            | <p>3日</p> <p>焼きカレーパン<br/>コーンスープ<br/>ビーンズサラダ<br/>フルーツヨーグルト</p>              | 6/19<br>(金)<br>18:30 |
| <p>6日△サラダ記念日△</p> <p>ごはん<br/>もやしの担々ごま味噌汁<br/>夏野菜ときびなごの南蛮漬け<br/>小海老とトマトのサラダ</p>   | <p>7日★七夕★</p> <p>鰯蒲焼きのちらし寿司<br/>七夕汁<br/>にらともやしの酢みそ和え<br/>星のゼリーポンチ</p> | <p>8日</p> <p>ツナ玉ケチャプライス<br/>ミルクスープ<br/>ガーリックマスタードサラダ<br/>果物(柑橘類)</p> | <p>9日</p> <p>ごはん<br/>鯖の西京味噌焼き<br/>芋のバター醤油炒め<br/>野菜とちくわの甘酢和え<br/>しめじと豆腐のごま味噌汁</p> | <p>10日☀️冬瓜の日☀️</p> <p>スタミナ丼<br/>冬瓜のスープ<br/>ひじきとチーズの鉄骨サラダ<br/>メロンミルクプリン</p> | 6/26<br>(金)<br>18:30 |
| <p>13日</p> <p>ごはん<br/>茄子の味噌汁<br/>A: 鶏の唐揚げ(にんにく醤油)<br/>B: 鶏のから揚げ(カレー風味)<br/>ごまじゃこ野菜炒め、うま塩キャベツ</p>   | <p>14日 ☆ゼリーの日☆</p> <p>スポーツ大会</p>                                      | <p>15日</p> <p>ごはん<br/>生姜風味の豆乳スープ<br/>中華風卵焼き<br/>チャーホーサイ</p>          | <p>16日</p> <p>冷やし中華<br/>揚げ餃子<br/>拌三絲(バンサンスー)<br/>果物(小玉スイカ)</p>                   | <p>17日</p> <p>夏野菜のカレーライス<br/>マセドアンチーズサラダ<br/>はちみつレモンゼリー</p>                | 7/3<br>(金)<br>18:30  |

◆ 1日 半夏生(はんげしょう)献立 ◆ 【たこ】【鯖】【はげ団子】

\*「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日目の日のことをいいます。今年は7月1日にあたります。この頃はちょうど田植えが終わる時期で、無事に農繁期が終わったことに感謝し、これからの暑い夏に備えて休養をとる日だったようです。

① 関西地方では、「稲の根が、たこの足のよう四方八方しっかりと根付きますように」と願い、【たこ】を食べる風習があります。ちょうど明石のたこが美味しくなる季節でもあります。

② 福井県奥越地方では、丸焼きの【鯖】を食べる風習があります。昔、大野の殿様が領民に、田植えで疲れた身体をいやって暑い夏を乗り切ってもらうために配ったことが始まりだそうです。

③ 【はげ団子】は香川県の郷土料理で、半夏生に収穫したての小麦粉で団子をつくり、自然の恵みに感謝しながら農作業の休息をとる習わしがあります。

## 夏休み

**水分補給は水か麦茶にしよう**

ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。

**飲み物の砂糖の量**

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g

スティックシュガー 17%本分

---

スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g

スティックシュガー 10%本分

※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。

※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。