



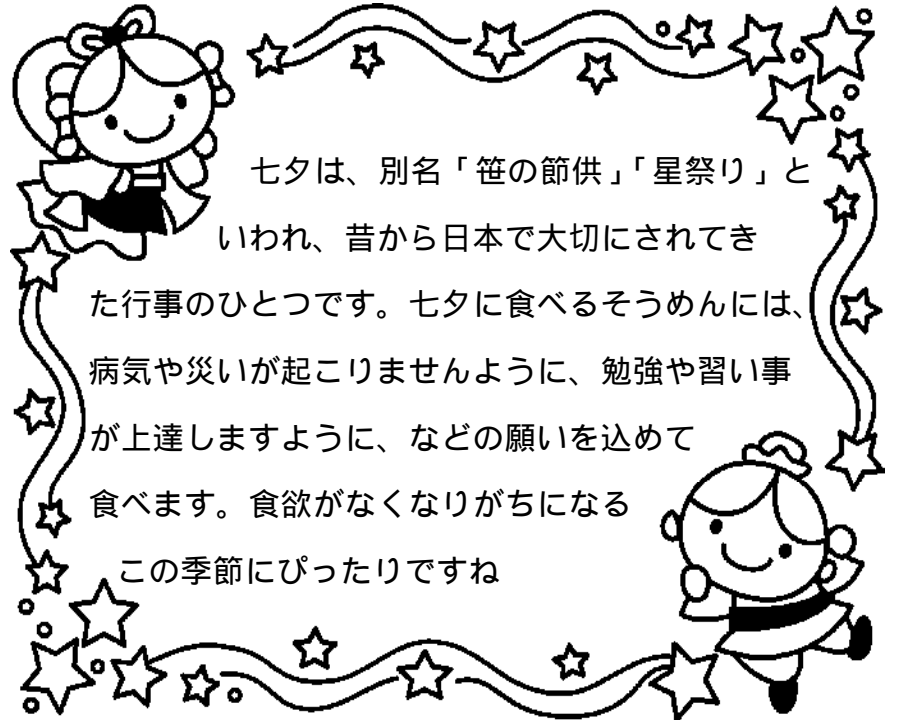
7月6日(金) ～七夕メニュー～



ごはん
七夕汁
つくねハンバーグ
七夕ゼリー
牛乳

七夕汁に、星型のにんじんが入っていたら
ラッキー 願い事がかなうかも！

日本の行事 七夕



七夕は、別名「笹の節供」「星祭り」といわれ、昔から日本で大切にされてきた行事のひとつです。七夕に食べるそうめんには、病気や災いが起こりませんように、勉強や習い事が上達しますように、などの願いを込めて食べます。食欲がなくなりがちになるこの季節にぴったりですね

全国の郷土料理を知ろう！ 第3弾 7月20日(金)宮城県

- ・ごはん ・おくずかけ ・牛乳
- ・あじフライ(小袋しょうゆ)



おくずかけは、宮城県に古くから伝わる郷土料理です。作り方や材料は家庭によってさまざまです。だし汁に季節の野菜をいりどりよく入れて、でん粉でとろみをつけ冷めにくいように工夫された料理です。昔は山野に自生するくずの根からとったくず粉が使われていました。それで『おくずかけ』と呼ばれるようになったそうです。

おくずかけはお客様がたくさん集まる、お盆やお彼岸、法事の時などに仏様に供えられ食べられていました。中に入っている麺(うーめん)は、白石地方で作られている麺で、油を使わないで延ばすため、細く伸びずそうめんより短いです。うーめんはその昔、白石に住んでいた鈴木味右衛門(すずきみえもん)が胃の病気の父のために、油を使わず作ったとされています。小麦粉と塩だけで作られた『うーめん』は消化が良くて栄養もあるため父の胃も良くなりました。人々は息子のあたたかい心をたたえ『うーめん(温麺)』と名付けたそうです。

ビタミンたっぷり♪ おいしいね！夏野菜 7月12日(木) 夏野菜の味噌炒め



気温が高くなってくると、そうめんや冷奴など、冷たいものを食べたくくなりますね。しかし、冷たいものばかり食べていると、夏バテをしてしまいます。そこでおすすめなのが、夏野菜です。夏野菜には、暑さに負けないパワーを持つビタミンや、水分がたっぷり入っています。いろいろな夏野菜を食べて、これからの季節も元気に乗り切りましょう。

夏休み中も大切！



牛乳や乳製品



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。