



# ランチタイム7月

7月6日(金)

～たなばたメニュー～



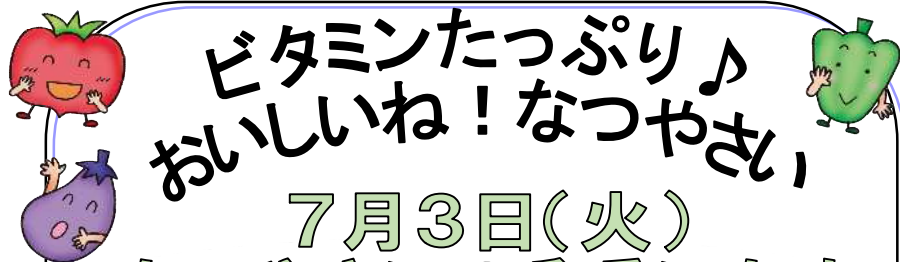
ごはん  
たなばたじる  
ほしのコロケ  
たなばたゼリー  
ぎゅうにゅう

たなばたじるに、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 たなばた



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



ビタミンたっぷり♪  
おいしいね! なつやさい

7月3日(火)  
なつやさいのみそいため

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になりますね。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。

## リクエスト献立

12日(木) 地球岬小5年1組 5班

・しおチャーシューメン ・牛乳 ・はるまき ・プリン

～献立のポイント～

みんなが好きな食べ物をまとめて、バランスのいい給食を考えました。



## 全国の郷土料理を知ろう! 第3弾 7月11日(水)宮城県

・ごはん ・おくずかけ ・牛乳 ・いわしのみぞれ煮



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て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。

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、油を使わないで伸ばすため細く伸びず、そうめんより短いです。小麦粉と塩だけで作られた『うーめん』は消化がよくて病気の時にもよいです。



今年度も5年生のみなさんが考えた「リクエスト献立」が給食に登場します。一生けんめい考えたので、のこさず食べてくださいね!今年度、最初の学校は、地球岬小学校です。