

# 7月給食たより



令和2年6月29日  
練馬区立大泉西小学校  
校長：青山 直志  
栄養士：松本 佳奈

給食が始まり2週間が経ちました。いつもと違う配膳方法にも慣れてきたころでしょうか。落ち着いて給食準備をする姿や、静かに黙々と食べる子どもたちの姿が印象的でした。

7月も2食器までの使用になりますが、ご飯やパンなどの主食を含めた3品の献立の日もあります。食欲が減退する季節ではありますが、しっかり食べて暑い夏を元気に過ごしてもらいたいと思います。

## ☆7月の献立より☆

### ★七夕の行事食★ そうめん



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「素餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。



給食では七夕をちらし寿司で祝い、七夕そうめん汁を用意します。

**素餅とは...** 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもので「麦縄」ともいいます。



## 五節句とは...

次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気などを起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
<b>人日の節句</b> (七草の節句)  七草がゆ	<b>上巳の節句</b> (桃の節句) ちらしずし  ハマグリ の潮汁	<b>端午の節句</b> (菖蒲の節句) かしわもち  ちまき	<b>七夕の節句</b> (笹の節句)  そうめん	<b>重陽の節句</b> (菊の節句)  菊花酒  菊料理

## ☆6月の使用食材☆

牛乳	北海道、秋田	バター	北海道	白滝	群馬	鶏肉	宮崎、鹿児島	玉葱	香川	にんにく	青森
	東京、群馬	大豆	北海道	卵	群馬	豚肉	秋田、群馬	じゃがいも	長崎、茨城	セロリ	長野
	岩手、青森	青大豆	山形	シイラ	福井		群馬、茨城	人参	千葉	キャベツ	群馬、東京(練馬)
	宮城	米	北海道	ちりめんじゃこ	兵庫		鹿児島	いんげん	千葉	わけぎ	埼玉