

# 7月給食たより



令和2年6月30日

練馬区立大泉学園小学校

校長 加賀田 真理

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。



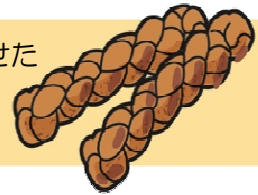
## そうめん



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つです。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機津女」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「索餅」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。

### さくべい 索餅とは…

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



### ごせつく 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><br><small>ななくさ せつく</small><br><b>(七草の節句)</b><br><br><small>ななくさ</small><br>七草がゆ | <b>上巳の節句</b><br><small>もも せつく</small><br><b>(桃の節句)</b><br>ちらしずし<br><br><small>ハマグリ うしおじる</small><br>の潮汁 | <b>端午の節句</b><br><small>たんご せつく</small><br><b>(菖蒲の節句)</b><br>かしわもち<br><br>ちまき | <b>七夕の節句</b><br><small>たなばた せつく</small><br><b>(笹の節句)</b><br><br>そうめん | <b>重陽の節句</b><br><small>ちゅうよう せつく</small><br><b>(菊の節句)</b><br>菊花酒<br><br>菊料理<br><small>さくりょうり</small> |

### 給食費についてのお知らせ

7月より、学校給食費の口座引き落としが始まります。今月の引き落とし日は7月27日(月)です。ご協力よろしくお願いいたします。

### 7月生乳産地予定

東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県