

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。



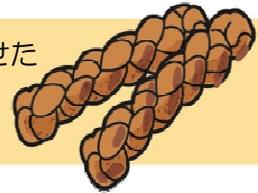
そうめん



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
り揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。



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