

半夏生とは・・・
夏至から数えて11日目からの5日間のことで、今年は7月1日から始まります。稲の苗がタコの足のようになり大地にしっかり根付き、豊作になるようにとの願いからタコを食べる習慣があります。

7月 もいつけ表

今月の給食には、高松産ごじまん品の「オクラ」が登場します。味わっていただきましょう。

月	火	水	木	金
1日 冷とうみかん ごまあえ ドレッシング たこめし(麦入り) うどん汁 牛乳	2日 とり肉とレバーの香りあげ ドレッシング アスパラガスのサラダ コッパン 野菜スープ 牛乳	3日 きびなごのかりかりフライ シタゼリー 短ざくあえ ドレッシング しじみのつくだ煮 ごはん そうめん汁 牛乳	4日 かぼちゃのサラダ マヨネーズ カレーピラフ うずらたまごとチンゲンサイのスープ 牛乳	5日 ぶた肉のしょうが焼き ミニトマト ゆで野菜 ごはん とうふのみそ汁 牛乳
はんげしょう 半夏生の献立		小1音楽：たなばたさま 高松産ごじまん品：オクラ		
8日 ケチャップ&マスタード(5・6年) ケチャップ(~4年生) (ゆで野菜) はさむ(ウインナー) セルフドッグ(全粒粉パン) じゃがいものコンソメスープ 牛乳	9日 (ナムル) ドレッシング のせる(牛肉のいためもの) ピンパン(ごはん) ダイシモチ麦のサムゲタンスープ 牛乳	10日 しそこんぶあえ とうもろこしごはん あつあげとひじきのうま煮 牛乳	11日 さばの塩こうじ焼き ドレッシング 切りほし大根のあえもの ごはん とうがんのみそ汁 牛乳	12日 いちごジャム ゆでえだ豆 ささみのコーンフレークフライ コッパン マカロニ入りトマトのスープ 牛乳
小4社会：ごみのしよりと利用		小5社会：米づくりのさかんな地域		
15日 うみひ 海の日 おんけい かんしゃ 海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日です。 	16日 海そうサラダ チーズ ドレッシング 小にほし 入れる 夏野菜カレーライス(ごはん) (夏野菜カレーライスのルウ) 牛乳	17日 きゅうりのあえもの ドレッシング わかめごはん(麦入り) こうやとうふのうま煮 牛乳	18日 チンジャオロース ごはん ピーファンたんたん担々スープ 牛乳	19日 ビーンズサラダ ドレッシング コッパン ラタトゥイユ 牛乳
ふるさとの食再発見の日 小2生活：やさいをそだてよう				

夏の食事のポイント8か条

- な** 中までしっかり火を通してから食べよう。
- つ** つめたいものはほどほどに食べよう。
- や** おやつは時間と量を決めて食べよう。
- す** 酢のものや梅干しは、体をリフレッシュしてくれるよ。
- み** みどりのグループの食べ物をたつぷりとりよう。
- の** 飲み物は水か麦茶で、こまめに水分補給をしよう。
- しょく** 食事はすききらいせず、よくかんで食べよう。
- じ** 時間を決めて、1日3食。生活リズムをつくらう。

参考：食育フォーラム