

# 7月給食だより

令和3年度7月号  
清瀬市立清瀬第二中学校

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



## 夏休みの食生活 気をつけたい ポイント

**な**んでも食べて  
丈夫な体  
をつくろう

**つ**め(冷)たいもの  
とり過ぎに  
気をつけよう

**や**さい(野菜)を  
しっかり  
食べよう

**す**いぶん(水分)  
補給を  
こまめに  
しよう

**み**んなで食事をする  
機会をつくろう

## 伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)



- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)

## たなばた 7/7 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

はんげしょう

# 「夏至」・「半夏生」と行事食

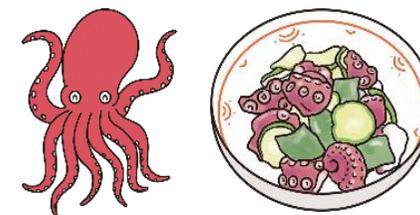
昔は、「夏至」が過ぎ「半夏生」までが、田植えの目安とされていたことから、この時期に「たこ」を食べて豊作を願う地域があります。

## 「夏至」・「半夏生」



「夏至」は、二十四節気の1つ。1年のうち、昼が最も長く、夜が最も短い日。今年は6月21日にあたる。「半夏生」は雑節の1つで、夏至から数えて11日目にあたる7月2日から七夕(7月7日)までの5日間のこと。昔は、夏至が過ぎ半夏生までに田植えを終えるのが目安とされていた。

## たこ



「たこ」の足は一度くっつくとなかなか離れにくいことから、田んぼに植えた稲の苗がたこの足のようにはっきりと根付くよう、そして豊作になるようにと願い、たこを食べるようになったといわれる。

## 今月の献立より

- 5日【半夏生】たこめし  
お米がたくさん実り、みんなが食べ物に困りませんように。願いを込めて、給食でもたこめしを炊きます。
- 7日【七夕】冷やしうどん  
そうめんではありませんが、天の川に見立ててうどんを食べましょう♪
- 15日【インドネシア料理】ナシゴレン  
オリパラ給食として、ナシゴレンに初挑戦します！
- 19日【長崎県料理】長崎ちゃんぽん  
今月の食育の日は長崎県の郷土料理、長崎ちゃんぽんです。



