

# 7月給食だより

令和3年度7月号  
清瀬市立清瀬第五中学校

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みたり、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。



<p><b>夏休みの食生活</b> 気をつけたい <b>ポイント</b></p>	<p><b>な</b>んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p><b>つ</b>め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p><b>や</b>さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p><b>す</b>いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p><b>み</b>んなで食事をする機会をつくろう</p>

## 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

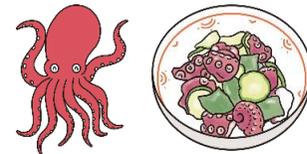
昔は、「夏至」が過ぎ「半夏生」までが、田植えの目安とされていたことから、この時期に「たこ」を食べて豊作を願う地域があります。

## 「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日目に当たる日のこと。今年は7月2日にあたる。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

- 2日【半夏生】 たこめし
- 7日【七夕】 七夕天ぷら
- 9日【スペイン料理】 パエリア
- 15日【長崎県料理】 長崎ちゃんぽん
- 19日【インドネシア料理】 ナシゴレン



