

# 給食だより 7月号



梅雨が明けると一気に気温が上がり、本格的な夏の訪れを感じます。マスクをしていると、のどのかわきを感じにくくなるので、こまめに水分補給を行いましょ。

## 今月使用予定の地元食材



米・玉ねぎ・にんじん・きゅうり・小松菜・にんにく・メークイン  
なす・オクラ・かぼちゃ・トマト・ズッキーニ・切干し大根  
ピーマン・キャベツ・とうもろこし・デラウェア・すいか

◎夏野菜がおいしい季節です。栄養たっぷりの夏野菜で元気に過ごしましょ。

## 今月のフルーツ給食 デラウェア すいか



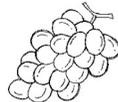
### 7/5 とうもろこし

地元農家さんが朝採りしたものを届けてくれます。収穫したてのとうもろこしは、とても甘くておいしいですよ。



### 7/13 デラウェア

ぶどうには、小粒の品種と大粒の品種があります。7月の初めごろに紀の川市でとれるのは、小粒のデラウェアという品種です。粒は小さいですが、甘さと果汁がギュッと詰まっています。ぶどうのおいしさが口いっぱい広がります。また、皮をむくと黄緑色の果肉がキラキラしてきれいですよ。



## 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！

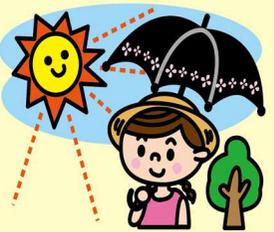
暑い夏を元気に過ごせるよう、熱中症予防を徹底しましょ。



### 熱中症予防

### 4つのポイント



<h4>暑さを避ける</h4> 	<h4>日差しを避ける</h4> 	<h4>水分・塩分補給</h4> 	<h4>体調を整える</h4> 
---	--	--	---

## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎える「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は 7/23) う	お盆 (7/15 または 8/15 前後) 茄子
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>  <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>  <p>うなぎ</p> <p>「う」のつく食べ物</p>  <p>うどん 梅干し うの花 うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p>  <p>野菜の天ぷら</p> <p>いなりずし</p>