

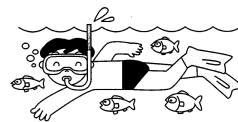


7月 給食だより



梅雨が明ければ、本格的な夏がはじまります。急激な暑さによるストレスで体力や食欲が低下し、汗とともにビタミンやミネラルなどの栄養素が失われがちです。正しい食生活と十分な睡眠で体調を整えて元気に夏をむかえましょう。

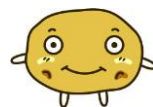
旬菜ニュース（今月の献立より）



みんな知っちゃう？ 山口県産100%の日（2日）

宇部産、山口県産食材を100%使った献立です。

- ★ごはん（宇部産米） ★豆腐汁（宇部産のじゃがいも・にんじん・たまねぎ、山陽小野田市のねぎ、山口県産の大豆を使用した豆腐・油揚げ）
- ★そばろごはんの具（山口県産鶏・たまご・きざみ高菜漬け）
- ★東岐波ミニトマト（宇部市東岐波の正司農園でとれたミニトマト）
- ★牛乳（山口県産）



五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります（七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります）。

七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「素餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。



七夕の行事食（6日）

7月6日は七夕にちなんだ給食です。七夕汁は、そうめんを天の川に見立てて作ります。また、夜空にきらめく星をイメージして、星型コロッケも登場します。また、七夕のデザートも予定しています。



相島のすいか(5日)

萩市の相島のすいかは、県最大の生産量があります。安定した気候と水はけのよい土地で40年近く栽培されてきました。6月上旬から出荷され、今が旬まっただ中です。糖度が12.5度とすっきりとした甘さが人気の理由です。給食で11玉の大きな相島すいかを、1/64カットにさせていただきます。