

7月1日（水）の給食

献立

コッペパン ブルーベリージャム 牛乳
なすとひき肉のスパゲッティ ツナサラダ



なつやさい だいひょう げんさんこく にほん なら じだい ちゅうごく
夏野菜の代表「ナス」の原産国はインドで、日本には奈良時代に中国から
つた はや み な な なつ い
伝わりました。「早く実が成る」ことから「成す」と名付けられたと言われて
います。ちなみにえいご えっぐばらんと じつ おおむかし
紫 色 ではなく、まるで たまご ま しろ
卵 のように「真っ白」だったからこのように呼ばれ
ているそうです。

7月2日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 団子汁
さばの塩焼き ミニトマト



今日は半夏至です。これは夏至から数えて 11 日目にあたる日のことです。
半夏至という名前の由来は、この季節に「ハンゲショウ」という植物の葉っぱが、半分白くお化粧をしたように変わることからきています。昔から農家の人たちにとって、この日は「田植えを終わらせる大切な節目」でした。福井県では、農作業で疲れた体を癒すために、鯖を食べる地域もあるそうです。

7月3日（金）の給食

献立

アップルパン 牛乳 豆乳スープ
てりやきハンバーグ ゆでブロッコリー



とうにゅう だいず みず ひた に しる
豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、煮つめた汁をこしてつくられます。

そこに、「にがり」をくわえるととうふに、こ
そこに、「にがり」を加えると豆腐に、濾したものが「おから」です。とうにゅう
おほ ひと の
多くの人に飲まれるようになったのは、せんご
戦後になってからといわれています。

とうにゅう きんにく ち しつ ひんけつ ふせ はたら てつぶん
豆乳には、筋肉や血をつくる「タンパク質」や、貧血を防ぐ働きがある「鉄分」
がたっぷりふくまれています。