

7月7日は七夕です



七夕は中国から伝わった行事の一つで、天の川の兩岸にいる織姫と彦星が一年に一度だけ逢えるという伝説から生まれました。現在では、短冊に願い事を書いて笹竹につるし、そうめんを食べる習わしがあります。また、日本で七夕にそうめんが供えられるようになったのは室町時代といわれています。

その理由として

- ①当時の七夕は小麦の収穫期だったため、実りに感謝したため
- ②白く細長いそうめんが、織姫の織糸や天の川を連想させるため といわれています。



- ・ごはん・牛乳
 - ・**鮭の和風あんかけ**
 - ・南瓜の素揚げ
 - ・豚肉じゃが
 - ・なすとピーマンのおろし煮
 - ・ひじきの白和え
 - ・味噌汁
- 874kcal



- ・ごはん・牛乳
 - ・**豚肉の生姜焼き**
 - ・キャベツの炒め物
 - ・白菜の旨煮
 - ・ささみと豆苗の中華和え
 - ・大学芋
 - ・チンゲン菜のスープ
- 794kcal



- ・ごはん・牛乳
 - ・**タンドリーチキン**
 - ・人参のグラッセ
 - ・キャベツと鮭のスパゲッティ
 - ・豆サラダ
 - ・きのこソテー
 - ・ミネストローネ
- 825kcal



- ・ごはん・牛乳
 - ・**豚肉のバーベキューソース焼**
 - ・揚げ塩カットコーン
 - ・アジの香草揚げ
 - ・インゲンのソテー
 - ・レンコンのごまマヨサラダ
 - ・キャベツの甘酢漬
 - ・中華スープ
- 960kcal



- ・ごはん・牛乳
 - ・**えび団子の中華あんかけ**
 - ・焼きビーフン
 - ・枝豆の玉子炒め
 - ・ピリ辛きのこコンニャク
 - ・みそ汁
- 810kcal



- ・ごはん・牛乳
 - ・**ビーフシチュー**
 - ・ツナマヨポテトサラダ
 - ・スナックエンドウとハムのソテー
 - ・ミックスフルーツ缶
- 930kcal



- ・ごはん・牛乳
 - ・**豚肉のおろしソースがけ**
 - ・ほうれん草のお浸し
 - ・五目豆
 - ・オクラのおかか和え
 - ・昆布の佃煮
 - ・すまし汁
- 796kcal



- ・ごはん・牛乳
 - ・**エビとブロッコリーのオイスター炒め**
 - ・白身魚フライ
 - ・人参のごま和え
 - ・きゅうりとくらげの和え物
 - ・大根のピリ辛漬け
 - ・かき玉汁
- 787kcal



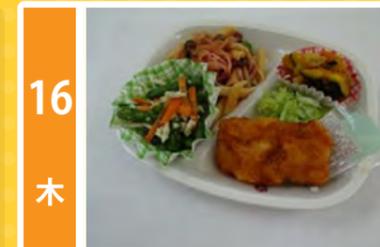
- ・ごはん・牛乳
 - ・**牛肉のみそ炒め**
 - ・卵の花
 - ・ささみときゅうりの酢の物
 - ・なすの揚げ浸し
 - ・かにかまスープ
- 846kcal



- ・ごはん・牛乳
 - ・**カレーライス**
 - ・エビフライ
 - ・ほうれん草のソテー
 - ・キャベツのピクルス
 - ・りんご缶
- 884kcal



- ・ごはん・牛乳
 - ・**八宝菜**
 - ・イカのチリソース煮
 - ・小松菜のナムル
 - ・きゅうりのキムチ風
 - ・中華コーンスープ
- 731kcal



- ・パン・牛乳
 - ・**エビカツバーガー**
(フレンチソース、ボイルキャベツ)
 - ・ペンネアラビアータ
 - ・ツナとアスパラのサラダ
 - ・かぼちゃの和風サラダ
 - ・コンソメスープ
- 690kcal



終業式



かくれた糖分

その一口ちょっと待って!!

甘いジュースは飲みすぎると糖分のとりすぎになってしまいます。

清涼飲料水の飲みすぎには十分気を付けましょう。

水分補給には水・麦茶・薄めたスポーツドリンクがおススメです。