7月給食だより

越前市武生第五中学校

暑い日が続き、いよいよ夏本番です。夏の暑さに負けないような生活を送れていますか？

夏バテが起こってしまうと、食欲がわかなくなり、それに伴い体調も崩れやすくなってしまいます。

夏バテしないように生活習慣を見直しましょう。また、生活習慣だけではなく食習慣を振り返ることも大切です。

夏は食欲がなくなりやすいですが、バランスの良い食事をとり規則正しい生活を送ることで、季節の変化に対応できる丈夫な体をつくることが出来ます。

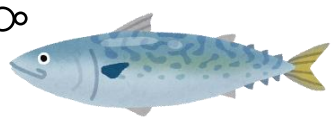
＊夏生とは何か知っていますか？

半夏生とは、夏至から数えて11日目となる7月2日頃から5日間のことをいいます。半夏生では一年間の中で最も昼間の時間が長くなります。

半夏生には、福井県では「鯖」を食べる習慣があります。

福井県の大野市では、江戸時代に農作業の疲労回復と盆地特有の蒸し暑い夏を乗り切るために、大野藩藩主が焼き鯖を奨励したたことがきっかけといわれています。

他にも、半夏生に「たこ」や「うどん」を食べる習慣がある県もあるよ



七夕は日本の大切な節句のひとつ

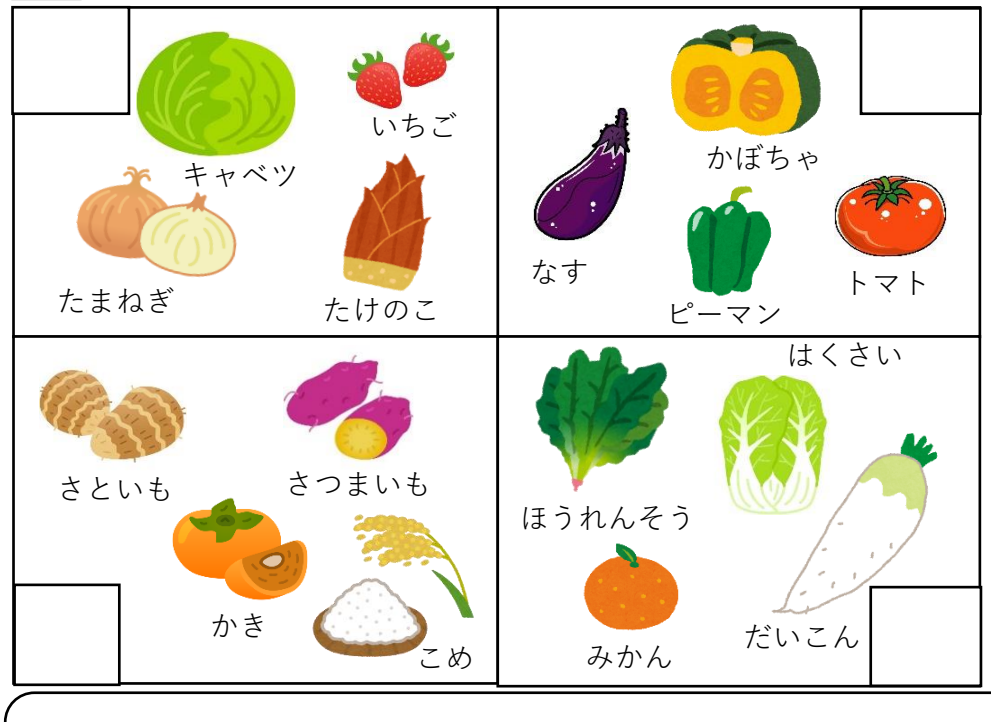
3月3日の桃の節句や、5月3日の端午の節句は皆さんも知っていますよね。実は、七夕もその仲間なのです。桃の節句や七夕などの節句の日が日本には1年間に5回（5節句）あります。この5節句にはそれぞれ行事食があります。七夕の行事食は「そうめん」です。給食の７月7日の七夕献立にも「そうめん」が使われていますよね。麦縄（索餅）とよばれる小麦でできた食べ物が、古代中国で無病息災の食べ物として７月７日に食べられていたことが日本に伝わり、日本でもそうめんを食べる習慣ができました。

食育チャレンジ

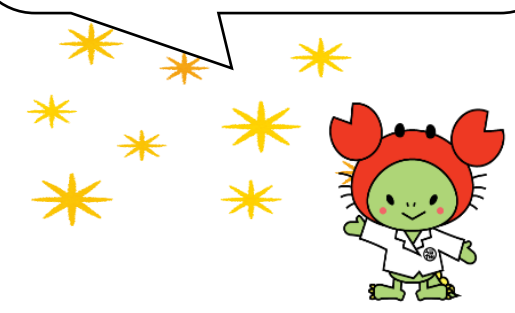
作る力・栽培する力	「旬」の野菜

それぞれの季節にたくさん採れる野菜や果物の絵が描いてあります。

□の中にその季節を書きましょう。



食べ物には、それぞれの地域でよく育ちたくさん採れる季節があります。それぞれの食べ物が一番良く採れて、美味しくなった時期を食べ物の「旬」といいます。栄養も満点ですよ。



答え

●キャベツ、たけのこ、たまねぎ、いちご…春　●トマト、ピーマン、かぼちゃ、なす…夏

●さつまいも、さといも、かき、こめ…秋　●だいこん、はくさい、ほうれんそう、みかん…冬