





# 7月の献立


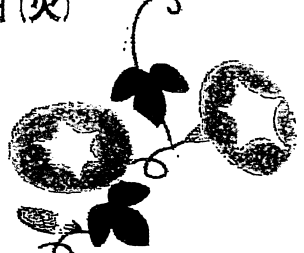
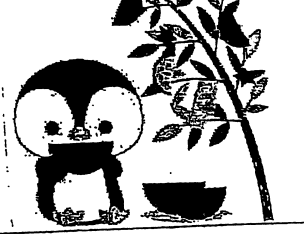
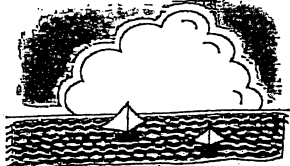


東京成徳深谷中

**暑い夏を元気に過ごそう**  

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要です。健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こす可能性があります。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。



<p>3日(月)</p>  <p>セサミパスタ ハンバーグ サラダ(サンド用) パンケーキスープ</p>	<p>4日(火)</p> <p>シーマンポテ 冷凍オムレツ ハンバーグ パンケーキスープ</p>	<p>5日(水)</p> <p>ぶどうゼリー 地粉うどん とろ天 おかめ汁</p>	<p>6日(木)</p> <p>ゴーヤサラダ フランクフルト 白飯 夏野菜のカレー</p>	<p>7日(金)</p> <p>ちらしずしの具 七夕ゼリー 星のコロッケ 酢飯 七夕スープ</p>
<p>10日(月)</p> <p>しゃくし菜まん 白飯 自身煎の南蛮漬け じゃが芋のまぼろ煮</p>	<p>11日(火)</p> 	<p>12日(水)</p> <p>甘酢あん肉団子(2) ホット中華麺 鉄鍋餃子 しょうゆラーメン</p>	<p>13日(木)</p> <p>シュークリーム 五目包子(2) 白飯 豆腐の中華煮</p>	<p>14日(金)</p> 
<p>17日(月)</p> <p>海の日</p> 	<p><b>7月7日</b></p> <p>七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ糸や天の川に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「素餅」がお供えされたことにちなんでいます。</p>			

### 「素餅」とは?

小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、糰子のようにねじりあげたお菓子。奈良時代に中国から伝わった「唐菓子」の一つ。

