



7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！



★今月のカムカムメニュー

3日(金) きんぴらごぼう

よくかんで食べると頭の血管や神経が刺激されて脳の働きがよくなります。これにより、記憶力や集中力も高まります。

1日(水)	2日(木) ☆	3日(金)
テーブルロール ぎゅうにゅう やきうどん	なつやさいの カレーライス かいそうサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう きんぴらごぼう
●れいとううどん ■キャベツ ▲ぶたにく ■たまねぎ ▲かまぼこ ■にんじん	●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ▲あいびきミンチ ■なす ■ゴーヤ カレールー ■ブルーベリー	●ごはん ●おしむぎ ■ささがきごぼう ▲ぎゅうにく ▲ひらてん ■にんじん ■ピーマン ■こんにゃく
エネルギー 651kcal たんぱく質 22.4g	エネルギー 642kcal たんぱく質 20.3g	エネルギー 570kcal たんぱく質 19.7g

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こくとうパン チキンナゲット	ごはん キラキラもち ほしがたハンバーグ	ミニパン しおラーメン	コーンピラフ しゅうまい	しそごはん さわらのてりやき
▲ナゲット2コ (たまごぬぎ)	▲ほしがたハンバーグ (たまごぬぎ) ソース ●キラキラもち (みかん) (たまごぬぎ)	●れいとうちゅうかめん ▲ぶたにく ■にんじん ■たまねぎ ■あおねぎ ■つちしょうが しおラーメンスープ ●ごまあぶら	●アルファーカーマイ ●アルファーカーモチ ▲ベーコン ■たまねぎ ■とうもろこし ■にんじん	■ゆかり ▲さわら ●さとう しょうゆ みりん
エネルギー 657kcal たんぱく質 27.5g	エネルギー 606kcal たんぱく質 22.0g	エネルギー 579kcal たんぱく質 22.1g	エネルギー 705kcal たんぱく質 26.4g	エネルギー 604kcal たんぱく質 26.1g

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
フィッシュバーガー なつやさいスープ	ごはん とりにくのしおこうじ	テーブルロール きのこのわふうスパゲティ	キムタクごはん ちゅうかスープ
▲しろみぎかなのフライ (たまごぬぎ) タルタルソース (たまごぬぎ) ■キャベツ	▲とりにく ■しろねぎ しおこうじ	●スパゲティ ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■えのきだけ ■しめじ	●キムチ ▲ベーコン ■はくさい ■たくあん ●ごまあぶら
エネルギー 554kcal たんぱく質 21.9g	エネルギー 606kcal たんぱく質 24.9g	エネルギー 647kcal たんぱく質 24.6g	エネルギー 569kcal たんぱく質 19.5g

< 3色の食品群 >

- … 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)
- ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 (赤色の食品)
- … 体の調子をととのえる食べ物 (緑色の食品)

材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので ご了承ください。

☆(日付の横) … 食器のふき取りにご協力ください。

はやね はやおき
あさごはん

牛乳を飲もう!

日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでしていますか?

お手伝いをしよう