



# 給食だより



梅雨も明けたかのような暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか？暑くなると食欲が低下しがちです。すると体力も低下し、体調不良につながりやすくなりますので、食事と睡眠を十分にとり、暑さに負けない体をつくっていきましょう。

## 7月7日は七夕



七夕は奈良時代に中国より日本に伝わり、宮中の儀式として行われるようになったのがはじまりと言われています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの牽牛が結婚しました。しかし、仲が良すぎて仕事を怠けるようになったため、2人を天の川の対岸に引き離してしまい、年に1度だけ会うことを許すようにしたそうです。七夕では笹や短冊を飾る他、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。ご家庭でも、七夕を楽しんでみてはいかがでしょうか？



## 土用の丑の日

土用の丑の日といえば“うなぎ”ですが、これは江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に“う”の字がつくものを食べると夏バテしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日、丑の日」と書いて店先に貼るように勧めたことが由来とされています。うなぎはタンパク質やビタミンA・Eが豊富に含まれ、栄養価の高い食べ物です。体力が落ちがちな夏にはうれしい食べ物として、現在でも土用の丑の日にうなぎやうなぎの蒲焼などを食べる慣習が残っています。

また、うなぎの他、「う」のつく食べ物として、“梅干し”や“うどん”、すいかやきゅうり等の“瓜類”があります。「う」のつく食べ物を食べて夏を元気に過ごしていきましょう！

今年の土用の丑の日は「7月19日(土)」と「7月31日(木)」の2回になります。



## かんたんレシピ

### 【和風ガパオライス】

《ざいりょう》 (約大人2人、子ども2人分)

- ・鶏ひき肉 150g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/3本
- ・ピーマン 1個
- ・パプリカ 1/4個
- ・油 大さじ1弱
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・中華だし 小さじ2
- ・水 80ml
- ・水溶き片栗粉 適量



《つくりかた》

1. 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・パプリカを粗みじん切りにする。
2. 鍋に油を熱し、ひき肉と玉ねぎを炒める。
3. ひき肉の色が変わったら、にんじんも加え更に炒める。
4. 中華だしを加え炒め、水、砂糖、しょうゆも加え、人参に火が通るまで軽く煮る。
5. ピーマン・パプリカを加えさっと炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 器に盛ったごはんの上のにせる。