



本日の給食



令和3年7月2日(金)

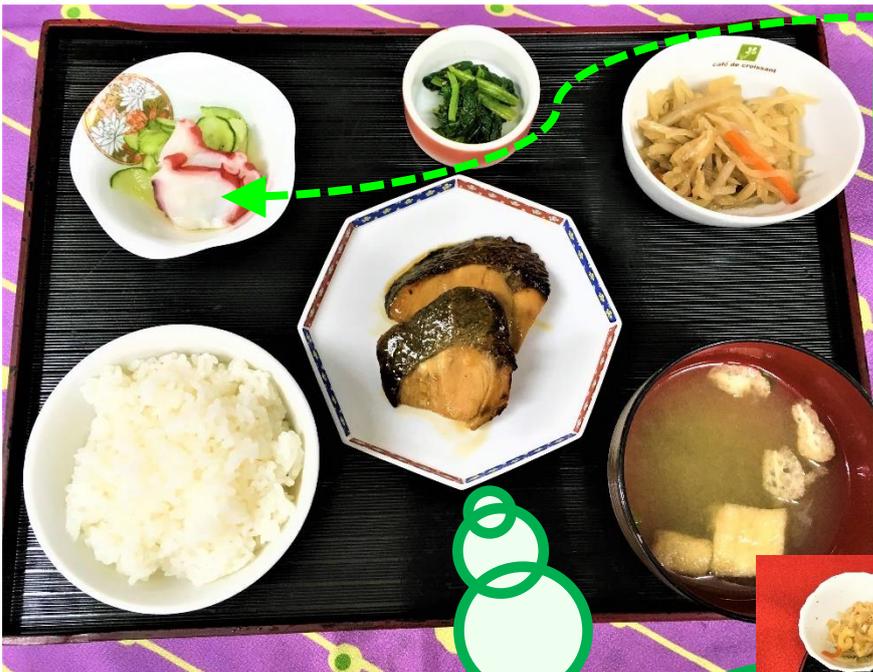
二十四節気⑩夏至(げし) ~7月6日まで

半夏生 (はんげしょう)

今日7月2日から5日間を“半夏生”といいます。夏至から11日目のこのころから梅雨が明け、田にカラスビシャク(半夏)が生えるのを目安に田植えの終期とされてきました。関西地方では、**半夏生の時期に「たこ」を食べる**風習があります。

たこの足には吸盤があることから、「**稲の根が四方八方に広がり、しっかりと地面に根付いて豊作になってほしい**」という願いが込められています。

ちなみに、半夏生に関する風習は各地に残っており、鯖やうどん、芋汁などを食べる地域もあるそうです。



離乳食後期

- ☆シルバー照り焼き
- ☆蛸ときゅうりの酢の物
- ☆切干大根煮
- ☆ほうれん草の胡麻和え
- ☆味噌汁 (うす揚げ・大根葉)

本日のおやつ



- ・りんごゼリー
- ・寒天
- ・アールグレイの寒天
- ・みかん

あんみつ

- 第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】
- 第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

赤のお皿

シルバー、蛸
ちりめんじゃこ、うす揚げ

- 第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】
- 第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

緑のお皿

きゅうり、ほうれん草、切干大根
にんじん、ごぼう、大根葉

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

お米、胡麻

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節
昆布、鶏がら、酒、みりん、醤油
砂糖、塩、胡椒