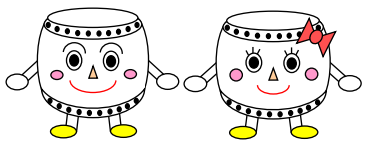
令和４年度

7月もりつけカレンダー

北方町給食調理場

ぎふけんや、きたがたちょうでとれたたべものをつかうひには、「しんくん・せんちゃん」マークがついています。



しんくん　せんちゃん

七夕（7/7）

七夕にはそうめんを食べる風習があります。そうめんを食べると「無病息災が叶う」とされ、今から約１１００年前から食べられていたそうです。給食でも７日にそうめん汁を出します。

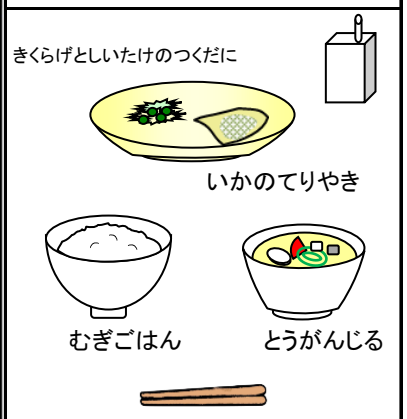
土用の丑（今年は 7/23）

土用の丑の日には、胃腸に優しい食べ物がよいといわれ、特に夏の土用の丑の日には「う」のつく食材を食べると夏バテしないと言われています。

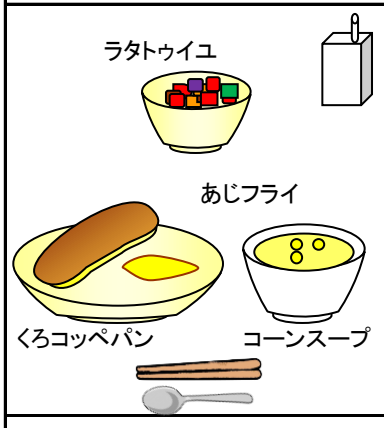
お盆（7/15 または 8/15 前後）

お盆では、「精進料理」という肉や魚を使わない料理を作り、ご先祖様にお供えする風習があります。地域や家庭によって作る料理はちがいますが、みなさんの家ではお盆になにを作りますか？

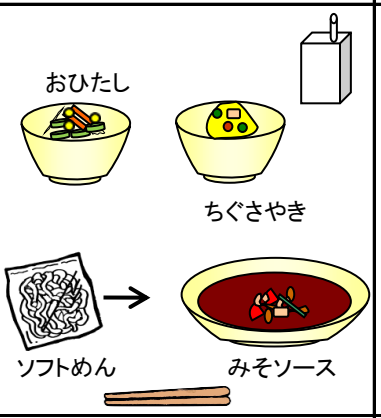
1日（金）



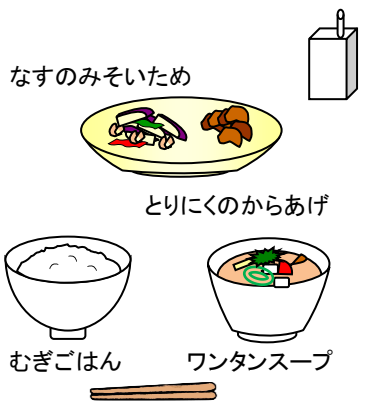
4日（月）



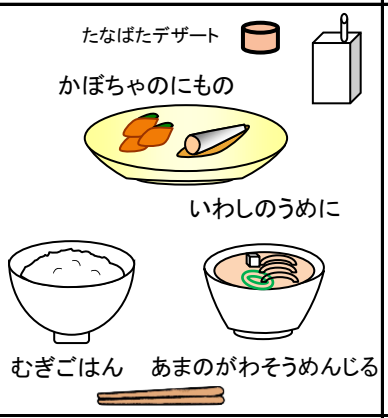
5日（火）



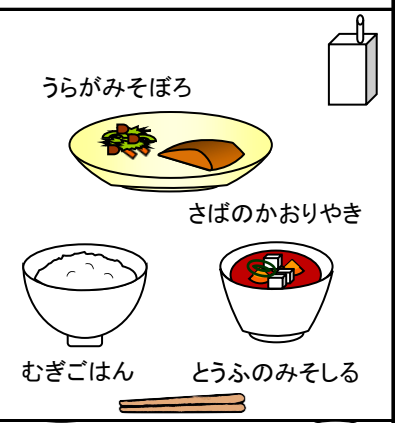
6日（水）



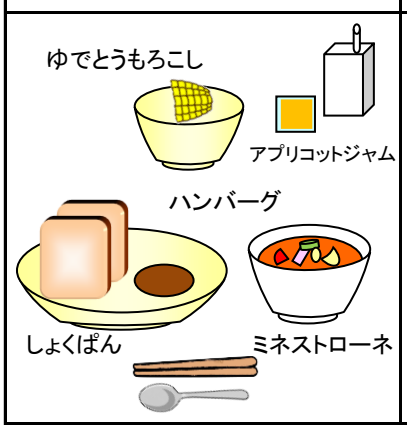
7日（木）



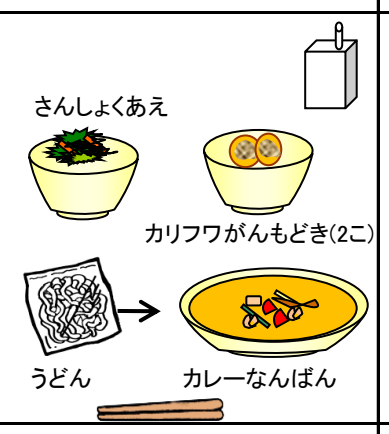
8日（金）



11日（月）



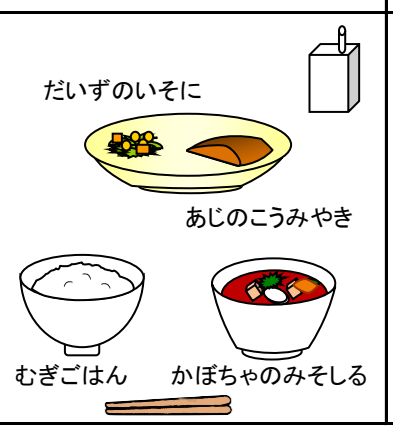
12日（火）



13日（水）

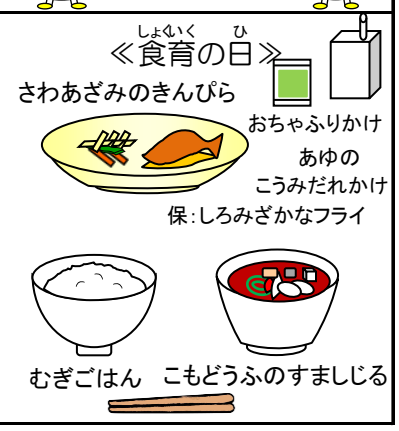
≪日本の郷土料理：沖縄県≫

14日（木）



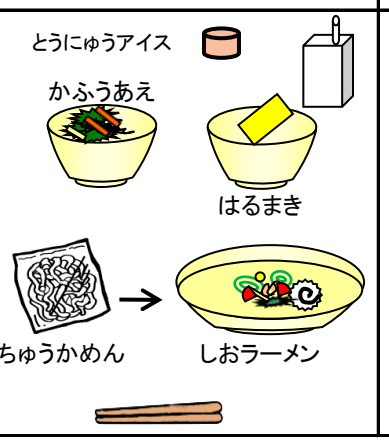
15日（金）

≪食育の日≫



海の日

19日（火）



20日（火）

きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかり洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

暑い夏を元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時季は、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が、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」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、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行い、夏バテにも注意しましょう。