

7月のこんだて

月	火	水	木	金	土
					1日 牛ごぼう井 味噌汁
3日 筑前煮 ひじきとブロッコリの納豆和え 味噌汁 ご飯・果物 コーヒーバケット ミルク	4日 いわしの蒲焼き ゆで野菜 すまし汁 ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト	5日 麻婆春雨 ふりかけご飯 果物 コーンフレーク 牛乳	6日 焼きししやも ひじきの煮物 味噌汁 ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト	7日 パーティーの日 流しソーメン おにぎり 空揚げ サラダ どうもろし 果物 マーブルケーキ ミルク	8日 三色井 味噌汁
10日 すき焼き風煮 味付け海苔 果物 ご飯 黄粉揚げパン ミルク	11日 魚のつまみ揚げ ゆで野菜 ベジタブルスープ ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト	12日 マカロニグラタン 昆布の炒め物 わかめスープ ご飯・煮豆 メキシカンスパゲティ お茶	13日 愛情弁当の日 お菓子 ヨーグルト	14日 鶏肉のポトフ 干し大根の煮物 果物 ご飯 卵まんじゅう ミルク	15日 冷やし中華
17日 海の日	18日 親子井 しめじと竹輪炒め すまし汁 果物 お菓子 ヨーグルト	19日 レバーの竜田揚げ 春雨の酢の物 味噌汁 ご飯・果物 フルーツサンドロール ミルク	20日 ぶりの照り焼き ココロサラダ カボチャスープ ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト	21日 ビーフシチュー ベジタブルサラダ 果物 ご飯 お好み焼き お茶	22日 ナスのミート スパゲティ
24日 竹輪の磯辺揚げ かぼちやのチーズソテー 豚汁 ご飯・果物 きつねソーメン お茶	25日 魚のタルタルソース 野菜サラダ 味噌汁 ご飯・コーヒーゼリー お菓子 ヨーグルト	26日 ハンバーグ 豆乳スープ ゆで野菜 ご飯・果物 どうもろし お茶	27日 豚肉の生姜焼き ゆで野菜 卵の味噌汁 ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト	28日 すいとん汁 かりかりいりこ 果物 ご飯 クレープみかんソースかけ ミルク	29日 あんかけ焼きそば
31日 さばの味噌煮 はんぺんと小松菜炒め煮 すまし汁 ご飯・果物 ナポリタン お茶					



6月のパーティー料理



万葉の心つないで笹飾り

七夕は、盆の前の祓いの行事として、身を清めた乙女が先祖を迎えるために機を織る「棚機(タナバタ)」(布を織る機械)に由来すると言われています。また、麦や胡瓜や茄子の収穫を祝い感謝する祭りの行事でもありました。こうした日本の風習に、中国伝来の織女と彦星の星物語や、織女にあやかり針仕事や芸事の上達を願った、巧(たくみ)を乞(こ)う奠(まつり)という名の乞巧奠(きこうでん)が混ざり合い、今の形になったと言われています。

昔、農作業の時期や暮らしは、月の満ち欠けや自然の摂理から割り出され、七への信仰が生まれたといわれています。七夕の夜に七本の針に五色(仁・義・礼・智・信を表す)の糸を通し、梶の葉に歌を書いて供えていたものが短冊になりました。七に因んで、彩りよいそうめんの食卓で一句いかがでしょうか？

夏の食事のポイント

夏は体に暑さがこもり、たくさん汗をかくとエネルギーをつくり出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。また、暑くて食欲が出ないこともありますね。

夏のおすすめの食品はたくさんビタミンB群が含まれている豚肉です。

夏野菜にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。

しっかり食べて、元気に楽しい夏を過ごしましょう。



行事食

昔からそうめんを好んで食べているようですが、そうめんの流れるようすが天の川を想像させるからでしょう。また、そうめんの一本一本を織り糸とみなしているのでしょう。冷やしそうめんは季節的にもぴったりです。

