

# 7月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
1 クッキー (牛乳)	2 たこ焼き (牛乳)	3 スイートポテト (牛乳)	4 おにぎり (牛乳)	5 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)
8 蓮根チップ (牛乳)	9 蒸しパン (牛乳)	10 駄菓子の日 (牛乳)	11 お焼き (牛乳)	12 わらび餅 (牛乳)
15 お休み	16 大学芋 (牛乳)	17 オレンジゼリー (牛乳)	18 ラスク (牛乳)	19 ちぢみ (牛乳)
22 フライドポテト (牛乳)	23 ヨーグルトケーキ (牛乳)	24 ジャムサンド (牛乳)	25 焼き芋 (牛乳)	26 カルピスゼリー (牛乳)
29 きな粉ドーナツ (牛乳)	30 お好み焼き (牛乳)	31 ピザ (牛乳)		

カミカミ習慣

カミカミ習慣

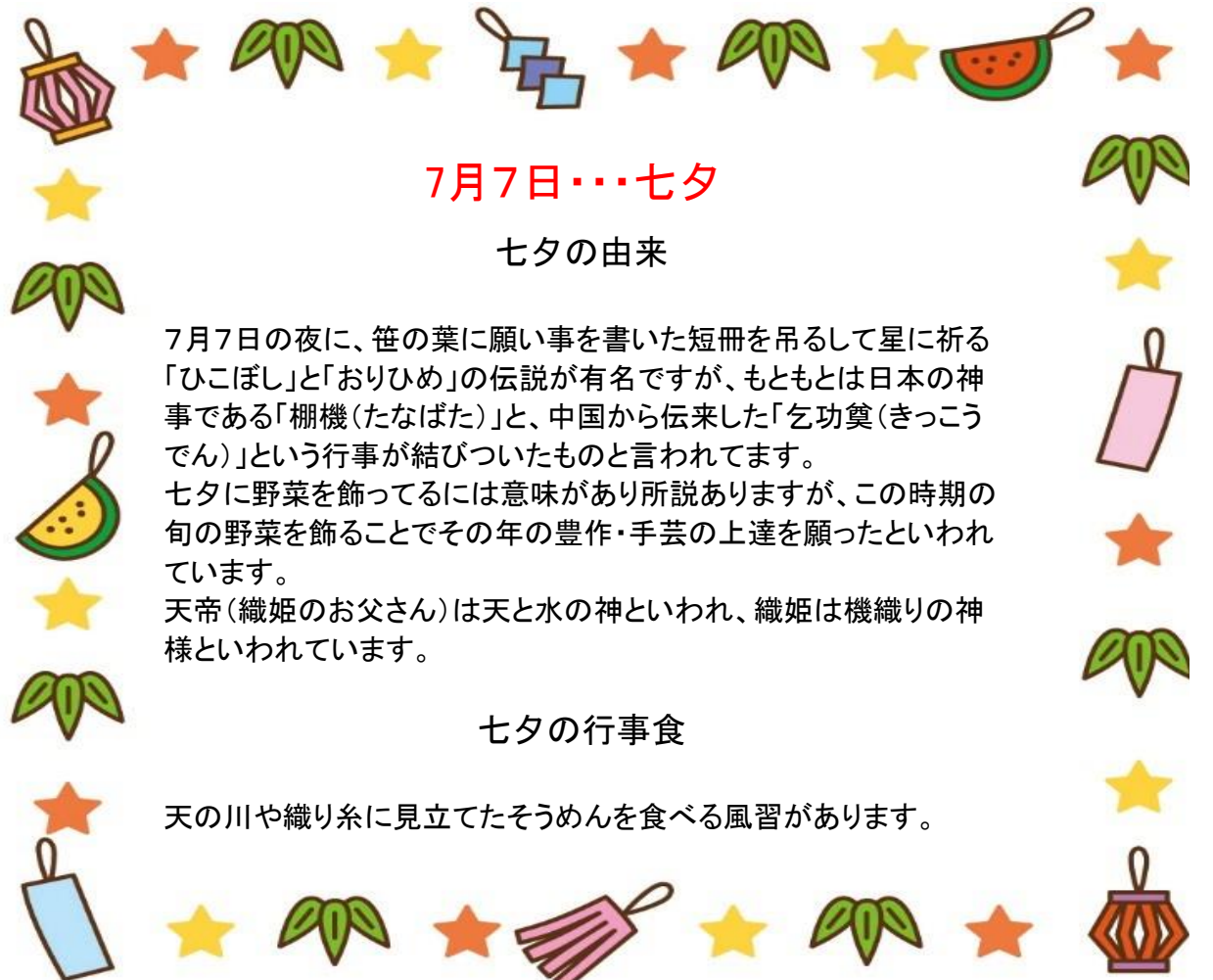
カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。  
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはすいか・ピーマン・枝豆を入れました。  
すいかはアフリカ中部の砂漠地帯が原産地で、西から来た瓜ということから「西瓜」という字があてられたそうです。きゅうり・メロン・南瓜などの仲間です。  
英語ではウォーターメロンというようにほとんどが水分で、利尿作用のあるカリウムなどが成分に含まれます。むくみを改善するほか、尿と一緒に余分な塩分を排泄してくれます。

栄養士 水田 清美



## 7月7日…七夕

### 七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊を吊るして星に祈る「ひこぼし」と「おりひめ」の伝説が有名ですが、もともとは日本の神事である「棚機(たなばた)」と、中国から伝来した「乞巧奠(きっこうでん)」という行事が結びついたものと言われてます。  
七夕に野菜を飾るには意味があり所説ありますが、この時期の旬の野菜を飾ることでその年の豊作・手芸の上達を願ったといわれています。  
天帝(織姫のお父さん)は天と水の神といわれ、織姫は機織りの神様といわれています。

### 七夕の行事食

天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



## 夏の野菜や果物は体を冷やしてくれる 夏野菜の紹介

