

7月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ジャムサンド (牛乳)	クッキー (牛乳)	おにぎり (牛乳)	蒸かしパン (牛乳)
7	8	9	10	11
☆お楽しみ☆ (牛乳)	ちぢみ (牛乳)	オレンジゼリー (牛乳)	ラスク (牛乳)	お焼き (牛乳)
14	15	16	17	18
きなこドーナツ (牛乳)	フライドポテト (牛乳)	ヨーグルトケーキ (牛乳)	大学芋 (牛乳)	わらび餅 (牛乳)
21	22	23	24	25
お休み	たこ焼き (牛乳)	蓮根チップ (牛乳)	カルピスゼリー (牛乳)	☆駄菓子の日☆ (牛乳)
28	29	30	31	
焼き芋 (牛乳)	しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	お好み焼き (牛乳)	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。

～給食室より～



今月の献立にはすいか・オクラ・ナスを入れました。
ナスにはナスニンが入っており、これがコレステロールの値を下げ動脈硬化を防ぎ、抗がん作用があると言われています。又、目の疲れにも良いと言われていますので、スマートホンやパソコンを使う現代の人にはおすすめです。

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います。

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。園でもそうめんを食べます。

