



きょう にじゅうしせつき
今日は二十四節気の1つである、夏至です。夏至は
ねん いちばんひる じかん なが ひ ひから じよじよ
1年で一番昼の時間が長い日で、この日から徐々
ほんかくてき なつ かんさいちほう いね
に本格的な夏がやってきます。関西地方では、稲の
ねがたこの足ののように地面にしっかり張ることを
ねが ねが たい ふうしゅう きょう
願って、たこを食べる風習があるので、今日の
きゅうしょく
給食はたこめしにしました。



りょうり うし
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
はたら
にどんな働きをするかをあらわ
表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*

れんこんとひじきサラダ*★ ぎゅうにゅう
牛乳○

とりにく つ や
鶏肉のみそ漬け焼き○

たこめし*○* すまし汁*○