



あした 21日 は二十四節気 の1つである、げし 夏至 です。
 げし は1年 で一番 昼の時間 が長い日 で、この日 から 徐々に 本格的な 夏 がやって きます。関西 地方 では、いね の根 がたこの 足 のように 地面 にしっかり 張る ことを願って、たこ を食べる 風習 があるので、
 きょう の給食 はたこめし にしました。

りょうり の後ろ のマーク は、その料理 が体 の中で 主に どの 働き をするか を表 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…*

- さんしょく 三色なます*★
- ぎゅうにゅう 牛乳○
- まつかぜ や 松風焼き○*★
- たこめし*★○*
- むらくもじる 群雲汁*○