

# 中学校

6月27日の  
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- コーンとかぼちゃのみそ汁
- お茶
- たこの柔らか煮
- いちごヨーグルト
- 焼きさばのあんかけ

今回のときめきポイント



今回のテーマは「<sup>はんげしょう</sup>半夏生！」です！

## はんげしょう 半夏生とは？

半夏生は、夏至（日の出から日の入りまでの時間がもっとも長い日）から約11日めの日で、今年は7月1日です。

半夏生の日に関西地方では「たこ」を食べるならわしがあります。それは、田植え後のこの時期は雨が多いので、農作物がたこの足（吸盤）のようにしっかり根付くようにとの願いが込められているからです。



たこには、疲労回復の効果がある栄養素がたくさん含まれるので、田植え後の疲れをいやしてくれる食材としてぴったりです！



## 半夏生に食べるもの

関西地方→たこ  
奈良県→小麦もち



香川県→うどん



福井県→焼きさば

