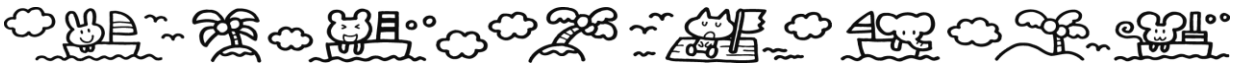




令和元年 7月号

気温が急上昇するこの季節は、真夏のような暑さになり体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすいため、のどが渇く前に水分補給をこまめに摂るようにしましょう！！また、甘いジュースなどはのどが渇きやすくなるため要注意です。



## 7月7日は七夕の日

七夕とは...

七夕は中国から伝わった年中行事で、五節句の一つです。「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいた星祭りの行事です。

この日には、短冊に願い事を書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

### ☆七夕の行事食☆

そうめん…中国から伝わった料理、索餅が進化してそうめんになったと伝えられています。中国ではこの「索餅」を食べることで、1年間無病息災で生きられるとされており、これが日本でも食べられるようになり

「そうめんが七夕に食べられるようになった由来」

とされています。また、そうめんを天の川に見立てたという説もあります。



# おふラスク

6月に提供した給食、

「おふラスク」のレシピを紹介します！

## 《材料》

- |        |          |
|--------|----------|
| ・おふ    | 30g (一袋) |
| ・無塩バター | 100g     |
| ・油     | 50ml     |
| ・砂糖    | 50g      |



## 《作り方》

- ① バターを湯煎にかける。
- ② 溶けたら砂糖、油を入れて混ぜる。
- ③ ②の中におふを入れてからませる。  
鉄板に並べ、180℃のオーブンで8～9分焼きかりっとしたら完成！！