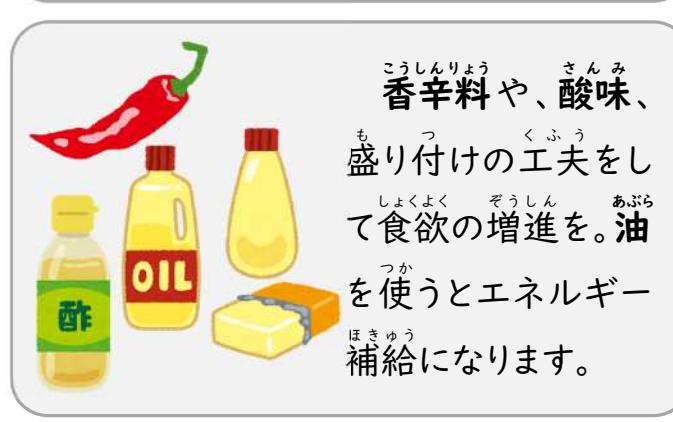
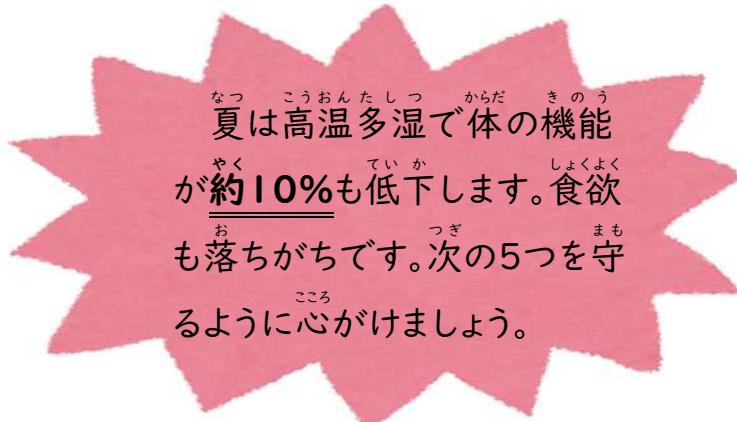


7月 食育だより

黒石原支援学校
菊池支援学校

暑い日が続いていますが、体調など崩していませんか？
暑くなると、体がだるくなったり食欲がなくなったりして、口当たりの良い甘いアイスクリームやジュースを摂りすぎてしまいがちです。このような偏った食事では、夏バテの原因になってしまします。もうすぐ待ちに待った夏休みです。こまめな水分補給をするとともに、栄養バランスの良い食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう！

暑さに負けない“規則正しい”食生活



7月7日は「七夕の節句」

七夕の節句は、7月7日の夜に行われる星祭りとも呼ばれる行事です。短冊に願い事を書いて、竹や笹の葉に結びつける習慣は、今でも行われています。おりひめ星は夏の大三角形を担う星の一つ「ベガ」のことです。

七夕の行事食は、「そうめん」です。その昔、平安時代に宮中における七夕の儀式にて、「索餅」をお供えしたそうです。そうめんの原型とされていて、そこから七夕の日はそうめんを食べる習わしがあるそうです。織り糸や天の川を連想させる「そうめん」が定番ですね。

7月7日のこんだて

ごはん
七夕そうめん汁
お星さまコロッケ
チーズサラダ
ひとくち七夕ゼリー



給食レシピ「七夕そうめん汁」をご紹介します！

【七夕そうめん汁】4人分

いろつきそうめん	20g
そうめん	20g
錦糸たまご	40g
にんじん	40g
キャベツ	60g
オクラ	20g
なると	20g
薄口しょうゆ	大さじ1弱
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
いりこだし	450cc

〈作り方〉

- ①そうめんは茹でておく。※給食では、しそそうめんを使いますが、色のついているものなら何でもOK！
- ②たまごは1個を割りほぐし、薄く焼いて細く切り、錦糸たまごを作っておく。
- ③にんじんはいちょう切り(星形にくり抜いてもOK)、キャベツは短冊、オクラ・なるとは薄く輪切りする。
- ④いりこだしに、にんじん、キャベツを加えて柔らかくなるまで煮る。オクラ、なるとを加えて加熱する。
- ⑤すべての食材に火が通ったら、①と②を加える。
- ⑥調味料で味を調えて完成！