

# 給食だより

2022年

7月

春明保育園

梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこのごろです。急に暑くなるので、体調を崩しがちです。十分な睡眠と食事をとり、元気に夏を迎えましょう。



## 七夕の食べもの

7月7日の七夕は、五節句のひとつで「七夕の節句」といいます。笹竹に願いごとをつるして星に願いをかけるので、別名「笹の節句」といい、「星まつり」ともよばれています。七夕の行事食はそうめんです。古代中国で、7月7日に亡くなった子どもが悪霊となって熱病をはやらせたためその子どもの好物だった「索餅（さくべい）」を供えて怒りをしずめたという話があり、七夕に索餅を食べて無病息災を祈願するようになりました。この「索餅」がそうめんのルーツとされ、七夕にそうめんを食べるようになりました。そうめんを食べるときは、麺だけでなく卵や肉、野菜をトッピングして栄養を補うと夏バテ防止にピッタリですね。



七夕のお菓子「索餅（さくべい）」



そうめんは、旬の野菜のトマト、オクラ、とうもろこしと一緒にたべるのがおすすめです。



今月のレシピ紹介: 7月11日、25日の給食のレシピです。

### かぼちゃサラダ (大人2人子ども2人)



#### ●材料

かぼちゃ	300g
ハム	50g
にんじん	30g
きゅうり	100g
塩	小さじ1/3
砂糖	大さじ1
酢・油	大さじ1/2

#### ●作り方

- ① にんじん、かぼちゃを柔らかくなるまで茹でる。
- ② かぼちゃの皮を取り、好みの大きさに潰す。
- ③ ハムをフライパンで軽く炒める。
- ④ きゅうりはうす切りし、軽く塩を振って水分を出す。
- ⑤ ボウルに砂糖、塩、酢、油を入れて混ぜる。野菜を全て入れ調味料と和える。