



わんぱくふたば

令和 3 年 7 月
星ヶ丘 二葉園
栄養士 平井

透き通る青い空に浮かぶ真っ白な雲がきらきら眩しく感じる季節になりました。毎年各地では、海開きや山開きが行われ、にぎやかな姿を見受けますが、まだ終息しない新型コロナウイルス感染症関連のニュースが多く、胸が痛みます。しかし、子ども達の変わらぬ笑顔に毎日癒され、給食室でも日々の子供達の可愛いエピソードに、作業も楽しく進みます。これからの時期、きゅうり、トマト、ピーマン、オクラ、ズッキーニ、とうもろこし、なす、えだまめなど、夏野菜が美味しい時期です。旬の食材は、値段も手頃で味が良くなります。今月の給食にも使用しますので、献立表をぜひご覧ください。

7月7日は七夕(たなばた)です ☆ 三

七夕は、五節句のひとつで、縁起の良い陽数とされる奇数が連なる7月7日の夕べに行われるため「七夕の節句」といい、笹を用いて行うので「笹の節句」とも呼ばれています。織姫が神々の着物を織る機織り(はたおり)の上手な働き者ということから、手芸や裁縫の上達を願う風習につながり、星に願い事をする原型はここから始まっています。七夕と書いて「たなばた」と読むのは、日本では古来神事などに使う高貴な布を織る行為を「棚機(たなばた)」と呼んでいたからで「七夕(しちせき)」という外来語に「たなばた」という大和言葉をあてたようです。五色の短冊の五色とは、陰陽五行説(いんようごぎょうせつ)という自然哲学からきており「火(炎)・水・木(植物)・金(鉱物)・土(大地)」の5つの元素に色をあてた「赤・黒(紫)・青・白・黄」で魔除けの意味もあり、神社など神事にも使われる色なのです。



郷土料理 愛知県の名物♪～五平餅(ごへいもち)～



五平餅は、愛知県のほか長野県や岐阜県など、中部地方の山間部発祥の郷土料理で、木こりや狩人といった山の仕事を生業としている人々が山仕事の安全を祈る祭りである「山の講(やまのこう)」の前夜に五平餅を作って食べていたそうです。「五平」の名前の由来は、神様へのお供え物の「御幣(ごへい)」の形を似せて作った説や「五平さん」が、おにぎりに味噌を塗って火であぶって食べていたからという説があるそうです。

世界のごちそう ～日本料理～

7月の世界のごちそうは、わが国、日本！！日本料理は日本の風土と社会で発達した料理をいい、「和食」ともよびます。食材本来の味を活かし、旬などの季節感を大切にする特徴があります。今月の献立は、「炊き込みご飯」「とり天」「切干大根の炒め煮」「きゃべつとえのきの味噌汁」です。炊き込みご飯はかつお節、切干大根には、かつお節とサバ節、味噌汁は、煮干しとサバ節でそれぞれだしをとって使います。普段の給食でも、食材や献立によってだしを使い分けて、素材の味を活かす工夫をしています。

ふんわりサクサクご飯がすすむ♪二葉園のとり天の作り方

材料(4人分位)

・鶏むね肉 400g
・にんにく 小さじ1
・しょうが 小さじ1
・酒 大さじ1
・しょうゆ 大さじ3

揚げ衣

・小麦粉 大さじ4
・片栗粉 大さじ2
・ベーキングパウダー 小さじ 1/2
・水 大さじ3
揚げ油 適宜



- ① お肉を食べやすい大きさに切ります。(少し薄めのそぎ切りにすると火が通りやすいです。)
- ② すりおろしたんにくしょうがと、調味料をお肉に揉み込みます。
- ③ 小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダーを合わせ水で溶き、衣を作ります。
- ④ ②に③をつけて中火で3～5分位火が通ったら出来上がりです！