



ごはん まあだ!?

令和4年度4号 朝倉郡学校給食会

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、「七夕」や、うなぎを食べる風習がある「土用の丑」、先祖の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。昔から受け継がれているこれらの日には、どのような行事食があるのでしょうか？

七夕 (7/7) 	土用の丑 (今年は 7/23) 	お盆 (7/15 または 8/15 前後) 
<p>季節の節目となる「五節句」のひとつで「七夕(しちせき)の節句」ともいわれます。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。朝倉地域では、子どもが7歳(小学1年生)になると「初七夕」を祝います。行事食には「七夕の和菓子」や「七夕西瓜」などがあります。</p>  <p>そうめん</p>	<p>立秋(りっしゅう)前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑(うし)の日を「土用の丑の日」といいます。暑さが厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>  <p>うどん うの花 うり</p>	<p>亡くなった先祖の霊が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会(うらぼんえ)」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生(せっしょう)」を避けることから、豆類、大豆製品、野菜、海藻などで作る「精進料理」を供える風習があります。</p>  <p>いなりずし 野菜の天ぷら</p>

七夕の話

★江戸時代には、五色の短冊に文字を書いて笹竹につるし、字が上手になるようお願いする風習もありました。朝、里いもの葉にたまたしずくを集めて墨をすり、その墨で短冊に願い事を書くといわれていました。



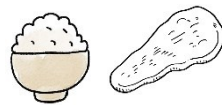
★旧暦7月7日頃は梅雨が明け、夜空に「夏の大三角形」が見え、織り姫(ベガ)と彦星(アルタイル)を探することができるそうです。



エフロンメモ

豆から元気を♪

豆のドライカレー



給食室からこんにちは ~食パワ-で元気100%~

暑い夏を乗り越えるために

みんなが元気にすごせるように、2つお知らせがあります。

その1 朝ごはんを食べる

この時期は、夏野菜を食べたり、果物を食べたりするのがおすすめです。

その2 水分は家でも学校でもたっぷり飲む

熱中症は、室外・室内どちらでもなっています。たくさん汗をかいた後は、ミネラル補給ができるものを選んで、こまめに飲むことをおすすめします。

もちろん、給食も残さず食べることもとっても大事なので、引き続き取り組んでいきましょうね。

【材料】4人分

- 合いびきミンチ肉・・・200g
- 玉ねぎ・・・・・・・・中1個
- 人参・・・・・・・・1/2本
- ピーマン・・・・・・・・1個
- しめじ・・・・・・・・100g
- おろしにんにく・・・少々
- カレー粉・小さじ2
- 油・適量
- 小麦粉・・・小さじ2
- ミックスビーンズ(水煮) 140g
- トマト角切缶詰・・・60g
- トマトケチャップ・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2/3
- ソース・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ① 野菜としめじは、みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、にんにく、ミンチ肉を入れ炒める。
- ③ ②に①の野菜としめじを入れて炒める。
- ④ ③に小麦粉を入れ炒めて、トマト缶、ミックスビーンズを入れる。
- ⑤ 調味料、カレー粉を入れて、味をととのえる。

