

給食だより 7月

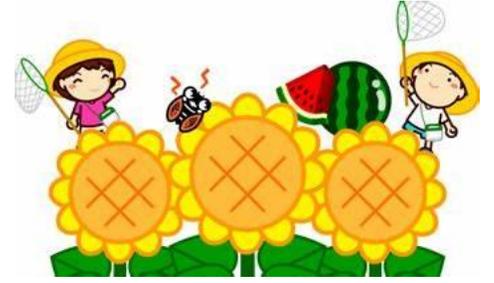


令和6年度木江小学校

なつやす はじ 夏休みが始まります。

こども まま ま なつやす
子供たちが待ちに待った夏休みです。

なが やす はい よるおそ お あさねぼう ちょうしょく た
長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことはたいへんです。休みに入っても、今までと同じように早起きして、朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



なつやす 夏休みも



たなぼた じる 七夕そうめん汁

7月5日(金)



材料 (4人分)

*出し汁

- ・水……………600 ml
- ・削り節…ひとつかみ
- ・だし昆布…5cm角
- ・濃口醤油…大さじ1
- ・薄口醤油……………少々
- ・みりん…小さじ1/2
- ・塩……………少々

*具

- ・そうめん(乾)…1束
- ・油揚げ……………1/2枚
- ・にんじん……………1/5本
- ・玉ねぎ……………1/40個
- ・オクラ……………2本

作り方

- ① だし昆布と削り節でだしをとる。(急ぐ時は和風だしを使用)
- ② 油あげは油抜きをして5mm幅の短冊に、にんじん・玉ねぎは千切りにする。
- ③ オクラはゆでて冷まし、2~3mm厚さに輪切りにする。
- ④ ①のだしの中に②を入れ、火がとおったら調味する。
- ⑤ ④にそうめんを、バラバラと少しずつかき混ぜながら入れ、再沸騰したらオクラを加えて仕上げる。(そうめんを多く入れる場合は、先に茹でておく)

そうめんは、天の川にも例えられますね。七夕は、中国が元のお祭りです。七夕にはそうめんを食べて、健康に過ごせるようお祈りします。

長崎県の島原地方では昔、島原の乱による人口の激減で、徳川幕府が強制的に各地から人々を移住させました。その時に伝えられた各地のそうめんが改良され、こしが強く煮崩れしにくい「島原そうめん」が作られたそうです。

7月7日は「そうめんの日」だそうです。全国には、有名なそうめんがあります。

- ★兵庫県=播州そうめん(揖保乃糸)
- ★奈良県=三輪そうめん
- ★香川県=小豆島そうめん
- ★長崎県=島原そうめん

