



『おらほの給食日本一！！』を目指して

## 五 一 中 今日の給食

令和2年7月7日(火)

今日は七夕ですが、あいにくの雨模様です。

献立

ご飯・牛乳・さばの味噌煮・五目きんぴら・そうめん汁・七夕ゼリー

### さばの味噌煮(一人分)

〈材料〉

・さば切り身	60g
・おろししょうが	2g
・味噌	4g
・みりん	2g
・酒	2g
・白砂糖	0.6g
・水	100cc

〈作り方〉

- ①鍋にお湯を沸かし、さばをさっと湯通しする。
- ②フライパンに①のさばを入れ、水を加えて中火にかける。沸騰したらアクを取る。
- ③しょうがと調味料を入れ、落とし蓋をして弱火で煮る。煮汁が残ったら、さばを取りだした後で煮詰め、皿に盛りつけたさばにかける。

※給食では、スチームコンベクションオーブンを使って調理します。さばをオープンシートを敷いた天板に並べ、味噌だれをかけて蒸し焼きにしています。

今日はそうめん汁に北秋田市産の**比内地鶏**を使用しています。きれいな脂が浮き、旨味の強いダシがとれました。完食でした！



熱量 901kcal たんぱく質 37.6g 脂質 24.3g カルシウム 363mg 食物繊維 5.5g

栄養士コメント

### 〰〰「七夕とそうめん」

地場産物使用率(カロリーベース) **63%**

七夕(たなばた)は、中国大陸・日本・韓国・台湾・ベトナムなどにおける節供・節日のひとつで、五節句のひとつにも数えられます。別名、星祭り(ほしまつり)ともいいます。日本の七夕祭りは、新暦7月7日や月遅れの8月7日頃に多く開催されています。

七夕の行事食といえば「そうめん」ですが、それは昔の中国の「索餅(さくべい)※」という料理に由来しています。中国の言い伝えでは、7月7日に亡くなった帝の子どもが疫病を流行らせたため、好物であった索餅をお供えたところ、疫病の流行が治まったそうです。それ以降、無病息災を祈願して7月7日に索餅を食べる習慣ができたそうですが、時代を経てそうめんに変わりました。

そのほかにも、そうめんを天の川に例えたという説、織物の上手な織姫にあやかって女の子の裁縫が上達するよう糸に見立てたという説、栄養が豊富で食べやすいそうめん健康を祈った説など、いくつか説があります。

このように由来が諸説ありますが、そうめんには様々な願いが込められているのです。



五城目の七夕は8月



※索餅(さくべい)

かりんとうに似ているような...