

給食だより



令和8年 7月
勢理客こども園
園長 比嘉 裕
担当 たんぽぽ組



7月7日は七夕



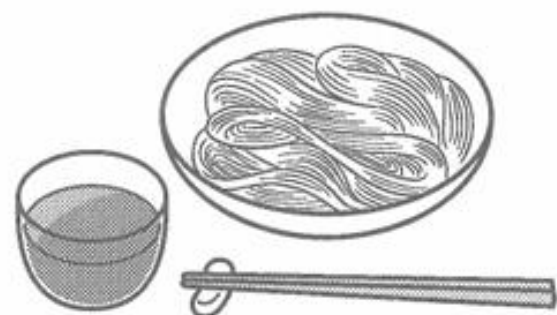
七夕は、五節句のひとつで、もともとは「七^ち夕^{せう}」といいました。この日は、願いごとを書いた短冊を笹^{ささ}竹に飾ったり、そうめんを食べたりします。

織姫と彦星が1年に一度会える日

七夕^{ちひな}のはじまりは、中国の伝説です。天帝の娘で機を織るのが上手な織姫（織女）と牛飼いの彦星（^{ひこぼし}牽牛）が、結婚した後に仕事を怠けるようになったので、天の川の兩岸に離され、1年に一度、7月7日だけ会えるようになったという話です。



どうして七夕にそうめん？



七夕には、機を織る人たちの技術の上達を願って、糸に見立てた素餅（小麦粉と塩と水でつくっためん）を供えていたといわれています。この素餅がそうめんの原型という説があり、現在はそうめんを食べるようになったといわれています。

7月7日は七夕☆ 具たくさんそうめんをつくろう



そうめんは、七夕の行事食です。そうめんだけでは栄養のバランスが偏りやすくなるので、いろいろな食材を上に乗せた、具たくさんそうめんがおすすめ。トマトやきゅうり、なすやオクラなどの夏野菜や、卵や豚肉、ささみ 肉などのたんぱく質が多い食材をのせましょう。つゆごと食べるそうめんにする時は、汁を薄めにつくります。星型に抜いた食材や、オクラを星に見立ててトッピングをすると、楽しく食べられます。

夏場のお弁当作りの注意点



まないたの洗い方・殺菌方法

- まないたは、表面・裏面・側面をていねいにこすります。
- 包丁でついた傷と同じ方向（平行）にタワシを動かして、傷の中に入り込んだ汚れをしっかりと落とします。
- 水で洗剤と汚れをきっちりと洗い流してください。
- よく乾燥させましょう。



調理するときのポイント

- よくいためて十分に水分をとばしましょう。
- 火をしっかりと通します。
- 前日の残り物は、もう一度火を通してください。

弁当箱に詰めるときのポイント

- 料理をすばやく冷やしてから、お弁当箱に詰めます。
- 手を使わず、おはしで詰めましょう。
- おかずは種類ごとに、アルミホイルなどで仕切りを作ります。
- ※梅干しやシソ刻みなどを添えると、ごはんが腐りにくくなります。



傷みにくいおかずの選び方

- ※夏場のお弁当には、水分が少ないおかずが適しています。中まで確実に火を通した揚げ物は、傷みにくいオススメメニューです。
- ※また梅干しやお酢、生姜といった抗菌作用が期待できる調味料を活用するのもいいですね☆

食中毒予防の三原則



食中毒の予防には、手洗いなどで食品に細菌をつけない、低温で保存して増やさない、よく加熱してやっつける、の3点が大切です。

お弁当会の時には…

上のクラスになると、お弁当を持つての散歩も多くなります。保冷剤や保冷バックを上手に活用しましょう😊 保冷剤は弁当の上に置くと効果的です。

お弁当を詰める直前の一工夫として、キッチンペーパーにお酢を含ませ内側をさっと拭くのも抗菌作用によって衛生面を保ちやすくなるのでオススメです☆