

## 七夕の献立

七夕とは、織姫（おりひめ）さまと彦星（ひこぼし）さまが天の川を渡って、1年に1度だけ出会える7月7日の夜のことです。短冊に願い事を書いて、笹竹に飾り付けます。

七夕に食べる食べ物として、「そうめん」が有名です。

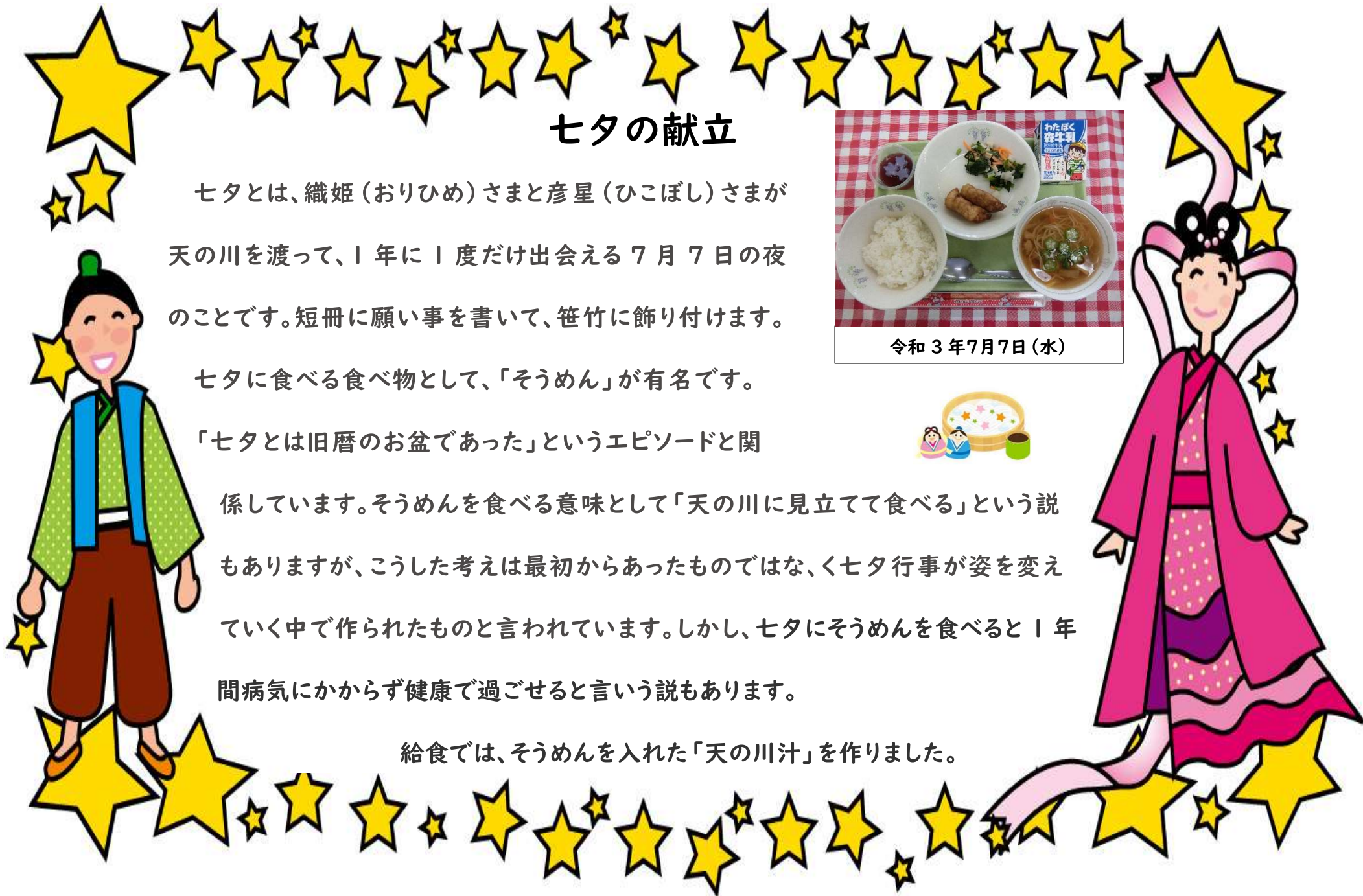
「七夕とは旧暦のお盆であった」というエピソードと関

係しています。そうめんを食べる意味として「天の川に見立てて食べる」という説もありますが、こうした考えは最初からあったものではなく七夕行事が姿を変えていく中で作られたものと言われています。しかし、七夕にそうめんを食べると1年間病気にかからず健康で過ごせると言いう説もあります。

給食では、そうめんを入れた「天の川汁」を作りました。



令和3年7月7日(水)



材料	4人分量(g)	作り方
<b>【天の川汁】</b>		
そうめん	40	① 鶏肉は小口切り、凍り豆腐は戻してせん切り、にんじんやだいこんは短冊切り(星型に抜いてもOK)、オクラは小口切り、ねぎは小口切り、えのきたけは2cmに切りほぐす。
鶏肉	60	
凍り豆腐	12	② 削り節でだしをとっておく。
ねぎ	30	③ ②のだし汁に、鶏肉、にんじん、だいこん、えのきたけを加えやわらかくなるまで煮る。
にんじん	40	
だいこん	90	④ そうめんを別の鍋で、かために茹でておく。
オクラ	25	
えのきたけ	25	⑤ ③に調味料を加え、凍り豆腐、長ねぎ、オクラ、そうめんを加えて、味をととのえる。
醤油	16	
清酒	4	
塩	1.2	
みりん	2	
削り節	8	
水	適量	

