

# 七夕の献立



七夕のお話です。昔あるところに、神様の娘の織姫と、若者の彦星がいました。

織姫は機織りの仕事をしていて働き者。彦星は牛の世話をしているしっかり者でした。やがてこの2人は結婚しました。

すると、今まで働き者だった2人は急に遊んで暮らすようになり、全く働かなくなってしまいました。

怒った神様は、2人の間に天の川を作って離してしまいました。悲しみにくれた2人は泣き続けました。

それを見た神様は、前のようにまじめに働いたら、1年に1度だけ、2人を会わせてくれると約束しました。

それから2人は心を入れ替えて一生懸命働くようになったのです。そして、2人は年に1度だけ天の川を渡って会うことが許されるようになり、その日が七夕とされるようになりました。というお話です。

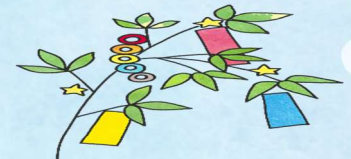
七夕には、短冊に願い事を書いて笹に飾ります。元気に成長するようにお願いしましょう。

七夕には、そうめんを食べるという風習があります。そうめんを天の川に例えたとか、織物の上手な織姫にあやかり、女の子の裁縫が上達するよう糸に見立てたとか、栄養が豊富で食べやすいそうめん健康を祈ったなど、色々な説があります。そうめんには様々な願いが込められています。ちなみに、7月7日は「そうめんの日」です。

七夕にちなんだ献立、みんなが元気に成長するように、しっかり食べてほしいと思います。



令和4年7月7日(木)



## 【そうめん汁】

材料	分量（4人分）g	作り方
乾燥そうめん	20	① 乾燥そうめんは、半分に折り茹でておく。 ② 混合削り節で、だしをとっておく。 ③ 人参は、星型に型抜きをして茹でる。 ④ 干し椎茸は戻してせん切り、油揚げは油抜きし短冊切り、豆腐はさいの目切り、小松菜は2cmに切ってゆでる。 ⑤ ②に椎茸を加え煮る。煮えたら油揚げ、豆腐を加えさらに煮る。 ⑥ 調味し、そうめんを加え煮る。 ⑦ 仕上げに、星型人参と小松菜を加える。
人参	40	
干し椎茸	2	
油揚げ	12	
豆腐	120	
星型かまぼこ	20	
小松菜	80	
みりん	6	
薄口醤油	20	
混合削り節	8	
水	適量	

