

## ★七夕の行事食——そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機津女（神様の服を作る巫女）」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵などと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。学校では汁物にしました。



古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

## ★給食レシピ

ゴーヤーチャンプルーは沖縄料理を学校用にアレンジしたものです。なるべく苦みを消して食べてもらえるように工夫しています。

ゴーヤーチャンプルー 3 人分



材料		作り方
ゴーヤ	60g	①ゴーヤはわたと種を取り、3 mmスライスし、塩を振って軽くもんで、10 分ほど置き、水にさらす。 ②卵・さとう・日本酒を混ぜて、フライパンで炒り卵を作る。 ③ごま油でベーコン・もやし・ゴーヤを炒める。 ④ツナの缶詰を入れてさらに炒める。 ⑤調味料と炒り卵入れて、味を整える。
ふり塩	一つまみ	
鶏卵	45g (1 個)	
さとう	0.1g	
日本酒	1.2g (小さじ 1/5)	
サラダ油	1g (小さじ 1/3)	※ツナの缶詰にも味が付いているため、最後にしょうゆで味を調整してください。
ベーコン	15g	
もやし	30g	
ごま油	2g (小さじ 1/2)	
塩	0.2g (ひとつまみ)	
コショウ	お好みで	
ツナの缶詰	10g	
しょうゆ	お好みで	

