



給食室より食育のお話し



七夕そうめん



平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏ばて解消にぴったりです。



★保育園のそうめんのトッピング★

保育園のそうめんには、鶏挽き肉と油揚げを甘辛く炊いたもの、かまぼこ、茹でたカットわかめ、人参、胡瓜、小ねぎなどをトッピングしています。トマトをのせても彩りがきれいでおいしいですよ。めんつゆは2倍濃縮タイプを使用しています。



・ **鶏ひき肉と油揚げの甘辛煮（作りやすい分量）**

・ **鶏ひき肉・・・100g**

・ **油揚げ（大）・・・1枚**

・ **醤油・・・大さじ1**

・ **みりん・・・大さじ1**

・ **砂糖・・・大さじ2**

・ **水・・・適量**