

7月

給食だより

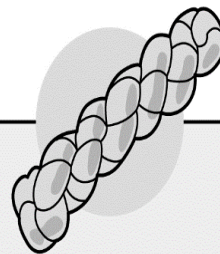
令和8年7月1日
北区立王子第三小学校

～七夕の行事食 そうめん～



7月7日は七夕です。七夕は、願い事を書いた短冊を笹竹に飾りつけたり、夜空の天の川を眺めたりする行事です。もともとは、中国から伝わった行事の一つです。

七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいくつかの説がありますが、はた織りの上手な織姫のつむぐ“糸”や、“天の川”に見立てて食べられるほか、平安時代の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「索餅（さくべい）」がお供えされたことにちなんでいます。



さくべい
「索餅」とは？
こむぎこ こめこ しお ま ね なわ
小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげた
かし なら じだい ちゅうごく つた どうがし ひと
お菓子。奈良時代に中国から伝わった“唐菓子”の一つ。



～7月16日 6年生日光献立～



7月には6年生が日光高原学園の宿泊学習に行きます。16日の献立は日光のある栃木県の特産品を使用した給食です。



●かんぴょうの卵とじ丼

かんぴょうは「ユウガオ」という植物の実をひも状にむき、干したものです。食物繊維が豊富に含まれており、味にくせがないため、甘辛く煮て寿司の具材にするほか、汁物や煮物として食べられます。国内産のかんぴょうの99%は栃木県で作られています。



●ゆば入りすまし汁

ゆばは、大豆からできる加工品です。豆乳を加熱してできる表面の薄皮がゆばになります。日光は昔から修行僧が多く、精進料理として発達しゆばが食べられていました。日光ゆばは、二枚重ねているためなめらかな口当たりとかみごたえが特徴です。



●いちごミルクゼリー

栃木県はいちごの生産量が日本一です。栃木県のいちごといえば「とちおとめ」という品種が有名ですが、現在は収穫量の多く生産性の高い「とちあいか」という新しい品種に切り替わっています。