

# 給食レシピ

保育園の給食で  
出るメニューです。

柏市役所保育運営課

## 七夕汁



### 【材料】(4人分)

- 干しそうめん・・・10g
- 玉ねぎ・・・40g
- にんじん・・・20g
- オクラ・・・1本
- しょうゆ・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/2
- だし汁・・・600g

### 【作り方】

- ①そうめんは、あらかじめ固めにゆでておく。
- ②玉ねぎは薄切りにし、にんじんは星型で抜く。
- ③オクラは輪切りにする。
- ④鍋にだし汁、玉ねぎ、星形のにんじんを入れ、火にかける。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、しょうゆ、塩で味付けをし、オクラを入れ火を消す。
- ⑥汁椀に①のそうめんを入れ、汁をそそぐ。



## 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。
- そうめんを食べるときは、麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。
- ★ また、ゆでたにんじんやスライスチーズを型抜きで星形にしたものや、オクラを輪切りにしたものを飾ると、天の川のようになります。



子どもと一緒にやってみよう

### 《野菜の切り口の観察》

子どもが野菜を親しむきっかけとして楽しめるのが、切り口の観察です。縦に切った場合と横に切った場合の違いを見たり、スタンプにしてみたり、様々な楽しみ方ができます。

