

7月7日、七夕の行事食を実施しました。



7月7日献立：そぼろごはん、牛乳、星のコロッケ、おなかあえ、七夕汁

7月7日、今日は七夕の行事食でした。

七夕は五節句の一つで、星祭りともいわれています。

七夕汁は、そうめんを天の川に、オクラを星に見立てた料理です。オクラは菽産を使用しました。断面が星型に見えることから、七夕によく使われる野菜です。オクラのネバネバの粘りは、消化を助ける働きや、整腸効果があり、元気の素といわれています。また、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と平安時代の書物にも書かれており、古くから宮中では七夕にそうめんが食べられていました。また、七夕のお供え物として、果物や野菜と一緒にそうめんも供えられていました。

ごはんには長州鶏のミンチ、卵、にんじん、グリーンピースのそぼろをのせて、色どりもよく食欲をそそりました。

今日の夜は、きれいな星空と天の川を見ることができでしょうか……。

