

1月の給食献立より



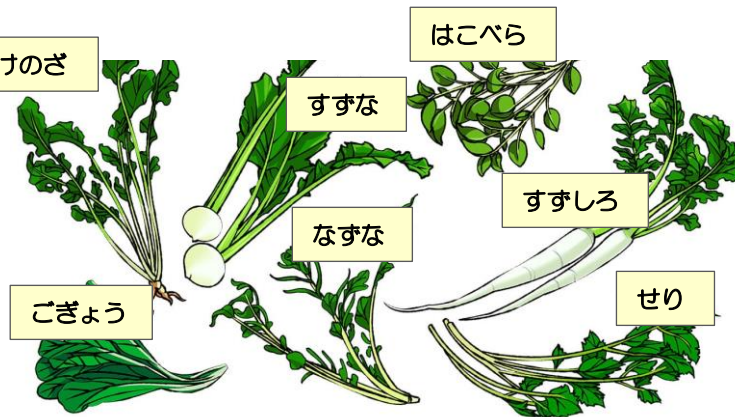
- ・ 麦ごはん ・ ふりかけ ・ 牛乳
- ・ 鮭のたつたあげ
- ・ 切り干し大根のあえもの ・ 七草汁



年に5回の季節の変わり目のことを「五節句」といい、古くから特別な食事を用意して、豊作や無病息災を願いました。七草がゆを食べるのもそのひとつです。毎年1月7日、一年の最初の節句である「人日の節句」に、七草がゆを食べるのは、春の七草の若芽を食べて、植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。給食では、七種類の野菜を使った汁を取り入れることで、七草がゆにこめられた願いを子どもたちに伝承できればと、献立に取り入れています。

春の七草

七草には縁起の良い意味があり、例えばせりは「競り勝つ（せりかつ）、なすなは、「なでて汚れを払う」などといわれています。



出典：農林水産省「おうちで和食」

七草汁(4人分)

鶏卵	2個
大根	30g
かぶ	30g
にんじん	30g
小松菜	30g
水菜	30g
白菜	30g
ねぎ	30g
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1
でんぷん	小さじ1
けずりぶし(だし用)	20g
昆布(だし用)	5g
水	3カップ

七草汁(作り方)

- ① だし昆布とかつおぶしでおいしいだし汁を作る。
- ② 野菜は洗って、小さく刻む。固い物から、だし汁に入れ、煮えたら調味する。
- ③ 水溶きでんぷんでとろみをつけ、溶き卵を回し入れ、ねぎを加えて仕上げる。

レシピ提供：高松市学校給食研究会