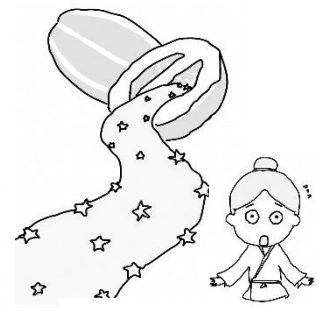




きゅうしょくだより



令和5年7月

所沢市立中新井保育園

もうすぐ七夕ですね。
笹の枝に結ばれる子どもたちの願い事がかわいらしく
毎年楽しませてもらっています。



七夕と土用

七夕まつわる伝説の織姫は機織りの上手な女性だったそうです。技芸の上達を祈り、布を織る糸に見立て、七夕の日には笹飾りの他にそうめんを備える習わしがあります。また、七夕にそうめんを食べると病気除けになるともいわれています。

7月7日はそうめんの日でもあります（全国乾麺協同組合連合会 1982年）。

この日の保育園の給食はお昼に「七夕汁」があり、汁物にそうめんが入っています。

土用は季節の変わり目のことで、1年に4回あります。

春を「木」、夏を「火」、秋を「金」、冬を「水」とし、「土」を季節の終わりに当てはめた中国の陰陽五行説に由来しています。

立春・立夏・立秋・立冬の前の18日前後（17～19日間）が土用にあたります。その間で丑の日ならば、十二支は12日間でひとめぐりするので、年によって1～2回あることになります。

現代では土用の丑の日と言うと夏の土用です。夏の疲れが出てくる立秋前にスタミナ回復のために元気になるものを食べる日となっています。

土用の丑の日は、丑にちなんで黒いものや「う」のつくものを食べると良いといわれます。本来は牛そのものが多いのですが、かつて日本では肉食文化が浸透しなかったこともあり、うなぎ・梅干し・瓜・うどんなどが食べられました。

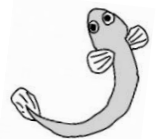
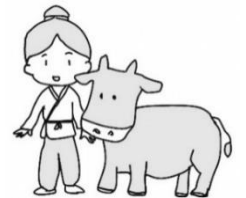
2023年の立秋は8月8日になるので、その前の7月20日～8月7日が夏土用となります。丑の日は7月30日の1回です。今年は日曜日ですね、お好みの「う」のつく食べものを探してみませんか。

ちなみにこの土用のお話、夏だけでなくちゃんと四季それぞれにちなんだ「〇（干支）の日に」食べると良い「〇い（色）の物」と「〇（頭文字）がつくもの」があるようです。

夏の土用に食べるといいもののひとつの「瓜」は今でいうメロンですが、現代のようにメロンの品種が豊富ではなく、当時食べられていたものはまくわ瓜（甜瓜）です。

日本の七夕伝説のひとつによれば、この瓜を割ったことで天川が出来たのでした。川を連想するほどに瓜が瑞々しかったのでしょね。

他にウリ科と言えはきゅうり（胡瓜）があります。お庭の畑でもさくらさんのきゅうりが元気に育っています。



きゅうりしょくクイズ



さて、では7月の給食に登場するウリ科の植物は他に何があるでしょうか。

ヒント、メロンときゅうりを合わせると、ウリ科の食品は6つもありますよ。答えは裏面で



給食室より

この時期になると思い出すのは「梅ジュース」の味。

幼稚園で収穫した青梅を嬉しそうに持ち帰った息子と一緒に、もらったプリントを参考に梅シロップを仕込みました。

「梅ジュース」が飲める日を心待ちに、ひと月後、まずは母だけで味見をしてみると・・・。

「ん？こんな味」「まずいかも？」失敗したようです。ママ友に話して、完成品を分けていただきました（息子にはあやまりました）。

簡単と書いてあったのに失敗した後悔と、ママ友のありがたさを感じた「青梅」のエピソードです。

田舎育ちの私の夏料理と言えば、夕方に庭先の畑から収穫したばかりの野菜で作る「茄子とピーマンのみそ炒め」。甘辛みそ味で仕上げに大葉の千切りを加えるのが定番でした。

田舎の食卓に欠かせないのは「漬物」です。収穫したばかりの茄子やきゅうりに塩を振り、石の重しをしっかりとせて漬けます。

今はスーパーで一年中手に入る夏野菜ですが旬の時期に新鮮なものを食するのが、一番おいしい食べ方だと思います。

「きゅうりのビール漬け」

〈材料〉

きゅうり 1kg

ビール 150～350ml

砂糖 120g

塩 40g

鷹の爪 少々

〈作り方〉

材料を合わせてきゅうりを漬ける。1本まんまなら重しをして1日程度。少量なら、カットしてポリ袋等に入れ、調味料が全体に馴染むようにして半日から食べられます。

えっ、ビールで!?!と云われますが冷蔵庫で簡単に作れ、おいしいです。

※お子様やお酒に弱い方、妊娠・授乳中の方、運転をされる方はお控えください。

株式会社レクトン

献立変更のお知らせ 下線部が変更になっています。

8(土) 昼 冷やしわかめうどん・オレンジ・ヨーグルト

10(木) 昼 焼きそば・ブロッコリーのナムル・日向夏ゼリー（乳児クラス：おにぎりつき）

22(土) 昼 焼きそば・バナナ・ヨーグルト

1歳の午前おやつ はっぱなせんべい → ウエハース

しらすせんべい・星っこ → ベジタブルせんべい・かぼちゃポーロに、変更になります。



きゅうしょくクイズの答え

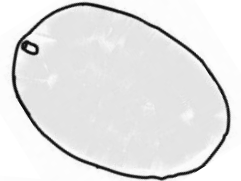
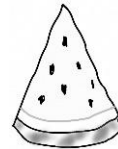
かぼちゃ（南瓜）：24日（月）かぼちゃの煮つけ

すいか（西瓜）：31日（月）午後おやつで、今年初登場です。

とうがん（冬瓜）：19日（水）とうがんのみそ汁に入ります。

ズッキーニ：6日（木）鶏肉のトマト煮に入っています。

ズッキーニは、かぼちゃの一種です。



今月の献立にはありませんが、たまに給食に登場するウリ科が他にもあります。

旬はこれからのゴーヤー（苦瓜）と、3月のちらしずしに入るかんぴょう（夕顔）です。

ウリ科の食べ物は多彩ですね。

