

いただきます～す

給食だより
令和8年7月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

～行事食について知ろう～



7月7日は「七夕」



7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の兩岸にある「ひこぼし（けんぎゅうせい牽牛星）：わし座のアルタイル」と「おりひめ（しよくじょ織女星）：こと座のベガ」が、1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。

この日は、笹竹に願い事を書いた短冊や、折紙などで作った吹流しや投網、鶴を飾り付けた笹飾りなどの七夕飾りをして、そうめんを食べる風習があります。

そうめん



昔、七夕の行事では、小麦粉と米粉を練り、縄の形にねじって油で揚げた「索餅（さくべい）」というお菓子を供えて、無病息災を願って食べられていました。それが、のちに「そうめん」へと変化して、今ではそうめんを食べるようになったと言われています。また、そうめんを天の川に見立てたり、糸に見立てたりして、「裁縫が上手になりますように」という願いを込めて食べるなどの説もあります。

ちらし寿司



七夕のメニューとして、「腰が曲がるまで長生きできますように」と長寿を願う「えび」や穴から、将来を見通せる「れんこん」など縁起が良い食材が入っていて、お祝いの席で食べられることが多いです。

具材は、夏が旬のきゅうり、大葉みょうが、パプリカなどを入れて、卵を星型にくり抜いて使うと、七夕らしくなります。

冷やし中華



暑い夏には、ツルツルとのだごしの良いそうめんが食べやすいですが、それだけでは、栄養が偏り、夏バテの原因になります。

そこで、おすすめは、季節的に食べたい冷やし中華です。ハムや卵、夏に旬のきゅうりやトマトなどを使って、きれいに並べて天の川に見立てると七夕らしくなります。



～給食室からこんにちは～

地場産物紹介 ～たまねぎ～

給食でよく使われる食材の1つです。



四街道市や八街市、佐倉市で作られています。給食でも、よく使われている野菜です。エジプトやヨーロッパでは、紀元前から栽培されていたといわれています。日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代です。

たまねぎの食用部分は、葉の付け根が肥大して重なり合い、球状になった「鱗片葉」と呼ばれる部分です。

たまねぎの香り成分の硫化アリルは、血液をサラサラにし、豚肉などに多く含まれているビタミンB₁と一緒にすると疲労回復に効果があります。

佐倉市の吉見地区でたまねぎを作っている川村さんにインタビューしました。



①たまねぎができるまでの流れを教えてください。

9月20日頃、種まきをして苗を育てます。種の大きさは黒ゴマの半分くらいです。40日後、約3万本の苗を手で畑に植え替えます。5月10日頃から収穫作業を始め、乾燥させて土をおとし、収穫します。

②楽しいこと・うれしいことは何ですか？

たまねぎは、種まきから収穫まで約8ヶ月かかります。日々の成長過程を見て良い物ができたときはうれしいです。

③大変なことは何ですか？

とにかく重いです。3万本の苗が5トン～8トンのたまねぎになります。畑での収穫から出荷までに手作業で4つの工程があり、その都度5トン～8トンのたまねぎを移動させなくてはなりません。そして、ようやく出荷となります。

④子どもたちへのメッセージをお願いします。

佐倉市、四街道市ではたくさんの種類の野菜がつくられています。ぜひ、いろいろな地元野菜を食べてください。

