



# ごはん まあだ!?

令和4年度4号 朝倉郡学校給食会

## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、「七夕」や、うなぎを食べる風習がある「土用の丑」、先祖の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。昔から受け継がれているこれらの日には、どのような行事食があるのでしょうか？

七夕 (7/7) 	土用の丑 (今年は 7/23) 	お盆 (7/15 または 8/15 前後) 
<p>「五節句」のひとつで「七夕(しちせき)の節句」ともいわれます。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てた「そうめん」と季節の野菜や果物を供えます。</p> <p>朝倉地域では、子どもが小学校に上がった年(七歳になる年)に、「初七夕」を祝う風習があり、行事食には「七夕スイカ」や「七夕の菓子」などがあります。</p>  <p>そうめん</p> 	<p>立秋(りっしゅう)前の約 18 日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑(うし)の日を「土用の丑の日」といいます。暑さが厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>  <p>うなぎ</p> <p>「う」のつく食べ物</p>  <p>うどん</p>  <p>梅干し</p> <p>うの花</p>  <p>うり</p>	<p>お盆は、先祖の魂を迎えて供養する行事です。昔は、旧暦の7月 15 日を中心に行われていました。</p> <p>仏教では生き物を殺すことを避けることから、肉や魚を除いて作る「精進料理」を供えたり、作物の収穫に感謝して、季節の野菜や果物、団子やそうめんを供えたりします。</p> <p>精進料理</p>  <p>いなりずし</p>  <p>野菜の天ぷら</p>



### 七夕の請

- ★ 江戸時代には、五色の短冊に文字を書いて笹竹につるし、字が上手になるようにお願いする風習もありました。
- ★ 朝、里いもの葉にたまったしずくを集めて墨をすり、その墨で短冊に願い事を書くと願いがかなうといわれていました。



※ 季節の行事は、農業と関係が深く、収穫に感謝し家族の幸せを祈る機会でした。

今でも、行事を約1か月遅れの旧暦で行っている地域もあります。

7月19日のこんだてより

## エフロンメモ

## 豆のドライカレー

### 【材料】4人分

- 合いびきミンチ・・・200g
- 玉ねぎ・・・中 1 個
- 人参・・・1/2 本
- ピーマン・・・1 個
- しめじ・・・100g
- ミックスビーンズ(水煮) 140g
- トマト(又はトマト缶)・60g
- おろしにんにく・・・少々
- 油・・・適量
- 小麦粉・・・小さじ 2
- カレー粉・・・小さじ 2
- ケチャップ・・・大さじ 1
- しょうゆ・・・小さじ 1
- ソース・・・小さじ 1
- 塩、こしょう・・・少々

### 【作り方】

- ① トマトは 1.5cm 角に切る。
- ② 野菜としめじは、みじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、にんにく、ミンチを入れて炒める。
- ④ ③に②を入れて炒め、ミックスビーンズを加える。
- ⑤ ④に小麦粉とカレー粉を入れて炒めてたら、①を加える。
- ⑥ ⑤に調味料を入れて、味を整える。



☆ ごはんやナンなどの主食と組み合わせましょう！

## たべものクイズ

Q. カレーライスに欠かせない香辛料はなーんだ？

- ①カーメリック ②ターメリック
- ③ターメリン



こたえは、②ターメリックです。

ターメリックは、カレーの黄色い色を出すスパイスで、「うこん」ともいわれます。19日は食育の日ですが、今月は夏の献立「ドライカレー」と「アンニンフルーツ」です。ごはんに、ターメリックが入った黄色いごはんが出てきます。ごはんにドライカレーを載せて食べましょう。

もうすぐ夏休み！ ご家庭でも、夏野菜が入ったカレーを作ってみませんか？ 暑さに負けず、元気にすごしてくださいね。



暑い時こそカレーで元気に！