

# 7月 『行事食（七夕）』

実施日：7月7日（水）

担当園：はなさき保育園 練馬春日町



## こだわりポイント

七夕ということで、星をメインにして献立を考えました。七夕ごはんは、とうもろこしご飯を星空に見立て、笹にぶら下がった短冊が夏の風に揺れているようにイメージしました。天の川スープでは、川のように流れる天の川をそうめんでき表現し、輪切りにしたオクラが星に見えるように作りました。

## 子ども達の食べた様子

『今日の給食は、部屋に飾ってある笹にかかった短冊ごはんだよ』と先生が教えると気が付いて嬉しそうに食べている子の姿がありました。ご飯にのせた人参やクッキーなど、星型に抜いたものを見て『お星さまだ！』と楽しそうに話しながら食べていました。

## ○昼食○

主食 『七夕ごはん』

主菜 『鶏のから揚げ』

副菜 『トマトサラダ』

汁 『天の川スープ』

## ○おやつ○

『お星さまクッキー』

作り方（乳児4名分） ※大人1人前は、乳児の1.5～2倍の量です。

## 七夕ごはん

米	1合
とうもろこし	20g
塩	1g
*飾り用*	
いんげん	4本
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
人参	1/4本

- ① とうもろこしは、実を取る。
- ② 米は洗い、塩と①を入れて炊飯する。炊いたらよく混ぜる。
- ③ いんげんは、2cm長さ（竹の部分）、斜めに切る（笹の部分）の2種類に切る。パプリカは1cm角程度に切る（短冊）。人参は星型に抜く。それぞれ茹でて冷ましておく。
- ④ 皿に、炊けたとうもろこしご飯を敷き詰める。左側に短冊がかかった笹、右側に星型人参を盛り付ける。

## 鶏のから揚げ

鶏もも肉	150g
すりおろし生姜	少々
すりおろしにんにく	少々
酒	小さじ1/2
醤油	小さじ1強
片栗粉	小さじ2
揚げ油	適量

- ① 鶏もも肉は水気をよくとり、食べやすい大きさに切り、すりおろし生姜・にんにく、酒、醤油に漬けて下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、熱した油で揚げる。

## トマトサラダ

トマト	1個
きゅうり	2/3本
ツナ水煮缶	25g
酢	小さじ1弱
砂糖	小さじ1弱
醤油	小さじ1/2

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、茹でて冷ましよく絞る。ツナは水気を切っておく。
- ② 調味料はすべて合わせ煮立たせ冷まし、①の野菜・ツナと和える。

## 天の川スープ

おくら	30g
人参	20g
干しそうめん	10g
出し汁	340ml
醤油	小さじ1/2
塩	少々

- ① おくらは輪切り、人参は千切り、そうめんは短く折っておく。
- ② 鍋に出し汁、おくら、人参を加えやわらかくなるまで火にかける。
- ③ そうめんを加え、醤油・塩で味付けする。

## お星さまクッキー

かぼちゃ	40g
ベーキングパウダー	小さじ1/4
小麦粉	80g
バター	25g
砂糖	18g
牛乳	6g

- ① かぼちゃは皮をむき適当な大きさに切る。蒸かしてやわらかくしたら熱いうちにつぶす。
- ② バターは温め溶かしておく。
- ③ ボウルに①、②、残りの調味料を入れよく混ぜまとめる。
- ④ 3～4mmの厚さに伸ばし、星型に抜く。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで20分程焼く。



光が丘の様子



石神井台の様子

