

夏休だけど！

No.2

給食委員だより

発行日 R5年8月4日
3年1組 給食委員
名前 藤森真司
名前 秋元美月

夏休は給食がなくて、寂しいなと感じている人もいることでしょう。
そんなみなさんに、給食委員会から**食にまつわるお便り**を発行しました！

お盆の料理について

お盆とは 2023年8月13日(日) – 2023年8月16日(水)のこと
を言います。日本で夏季に行われる祖先の靈を祀ることを言います。

お盆にはお団子

なぜ、団子をお盆にだんごをお勧めするのか、なぜならお団子といえばお供え
するものだからです。なのでお団子をお勧めしたいと思います。

お団子の作り方

- ①上新粉200g熱湯800cc 水700cc でボウルに上新粉、湯、水の順に
入れ、ひとまとめになるまでこねる。
- ②1個15gで22個(好きな大きさ個数)に分け、丸める。
- ③鍋に水を入れ沸騰させる。蒸し機にクッキングシート又は水で絞った
布を敷き、団子どうしがくっつかない様に並べる。
- ④蓋をして10分中火で蒸す。鍋が小さかったら2回に分けむす。



<https://cookpad.com>

そうめんの少し意外な事実

夏の定番メニューであるそうめんですが、調べてみると3つのいい
ことが分かりました。

いいこと1: 実は栄養価が高い

冷たくて暑い夏に食べやすいというイメージの強いそうめんですが、栄養価について考えたことはあるでしょうか？実は**タンパク質**や**食物繊維**も含まれており主食にも適しています。つまり、食欲の失せる**夏にピッタリの食材**なのです。

いいこと2: ゆで時間が短い

そうめんのゆで時間は1~2分です。これはうどんやパスタよりも短くな
っており、**大幅な調理時間の短縮**が期待できます。さらに一緒に食べる薬味
も、**火を使わずにカット**できるものが多く、とことん時短で便利な食材です。

いいこと3: 賞味期限が長い

開封前はもちろん、開封後も状態が良ければ**2,3年も持つ**とい
うそうめん。常備しておけば非常食になるかもしれませんね。



いかがでしたか？そうめんの良さは分か
ってもらえたと思います。まだまだ続く夏
休み、暑さに負けず過ごしましょう！

参考文献:SATETO