

夏休だけど！

No.2

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

## 給食委員だより

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)の日のことを言います。日本で夏季に行われる祖先の霊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