

※今月は、西九州大学健康栄養学科の先生からの寄稿がお休みの為、三光幼稚園・保育園の先生に提供している食の情報を紹介いたします。

保育や家庭にちょっと役に立つ

三光幼稚園・三光保育園給食室発行



7月 食育メモ



7/7 (火)
実施予定

さかのB級グルメ☆「シシリアンライス」

昭和50年頃、飲食店のまかない料理として出されたのがシシリアンライスの始まりと言われています。その後、佐賀市内の喫茶店でメニューとして出されるようになり、現在は家庭料理としても親しまれています。



ライス + 肉 + サラダ + マヨネーズ

基本は・・・

「温かいご飯+生野菜+お肉+マヨネーズ」！！

「シシリアンライス」とは、温かいご飯の上に、生野菜(レタス・トマト・コーン等)と炒めたお肉を乗せ、仕上げにマヨネーズをかけたものが基本形です。お肉の種類は問わず佐賀牛や三瀬鶏といった佐賀の名産やイノシシ肉を使用している所もあり、それぞれのお店でオリジナルのシシリアンライスを提供しています。生野菜に佐賀県産を使うのも良いですね♪給食では、ごはんの上に炒めた合挽肉(焼肉味)とキャベツ、きゅうり、人参、パプリカなどのサラダ(茹でています)、炒り卵、そしてマヨネーズを盛り付けています(^_^)

佐賀でたくさん採れる野菜は…?



玉ねぎ(全国第2位)



アスパラガス(全国第3位)



れんこん(全国第3位)

※全国順位は収穫量別です。



七夕の行事食 そうめん

7/10 (金) 実施予定

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝った「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。



索餅とは…小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。



五節句とは…

次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気などを起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句 (七草の節句)  七草がゆ	上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし  ハマグリ の潮汁	端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち  ちまき	七夕の節句 (笹の節句)  そうめん	重陽の節句 (菊の節句)  菊花酒  菊料理