



6月末には2024年もいよいよ折り返し地点となります。この折り返し地点の日に行われる「夏越の祓」という行事をご存じですか？今号では、夏越の祓と、6月に提供した給食についてご紹介します。



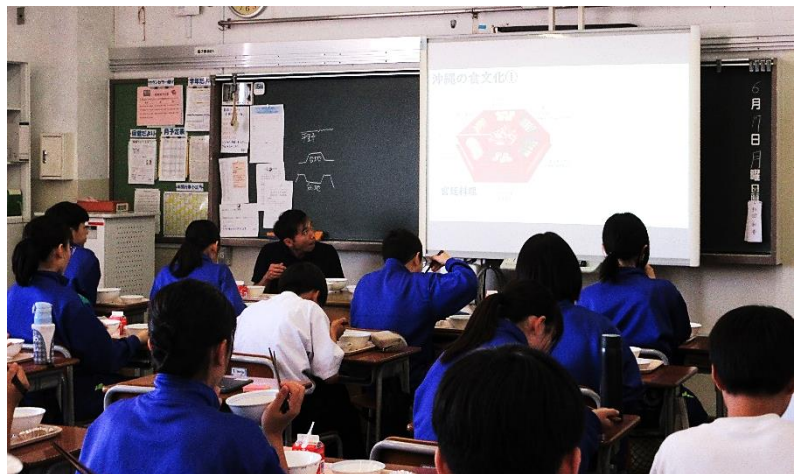
6月24日の沖縄献立



6月23日（日）は、沖縄県の「慰霊の日」であることから、24日（月）の給食では沖縄献立で「クファージュシー、にんじんしりしり、沖縄もずくのスープ、黒糖ちんすこう」を作りました。献立表を見て、どのような料理なのか気になっていた生徒もいたそうです。配膳中も「ジュシーって何ですか？」、「果物ですか？」など口々に尋ねられました。さらに、沖縄県について知る機会となるよう、給食時には沖縄県の農水産物や食文化に関する**食育スライド**の上映を行いました。給食終了後は、「（食べていて）沖縄にいる感じがしました。」や、「もずくスープが好きでした。」、「ちんすこうがとてもおしかったです！」などの感想を生徒からもらいました。

今後も給食をとおして日本の郷土料理や食文化について関心を高められるよう工夫して参りたいと思います。

クファージュシー（炊き込みごはん）、にんじんしりしり、もずくスープ、黒糖ちんすこう。メニューボードも沖縄風に描きました。



↑各クラス静かに食育スライドを視聴していました。

沖縄スイーツを作ってみよう！ 黒糖ちんすこう

【材料（8個分）】

- ラード50g
- 黒砂糖（粉末タイプ）...50g
- 塩ひとつまみ
- 薄力粉50g

★黒砂糖と薄力粉はそれぞれふるっておく。

★オーブンは170℃に予熱しておく。

【作り方】

- ① ボウルにラードを入れてゴムベラなどでなめらかになるまで混ぜる。黒砂糖、塩を加え、ザラザラ感がなくなり、なじむまで混ぜる。
- ② 薄力粉を加え、ゴムベラで切るように混ぜる。粉気がなくなったら少し手でこねてなめらかな生地にする。
- ③ 8等分して楕円形に丸め、オープンシートをしいた天板に間隔を空けて並べる（焼くと生地が広がります！）。170℃のオーブンで13～15分焼く。焼き立てはとてもやわらかいので、天板の上で冷ます。

★ラードはスーパーの「バター・マーガリン」コーナー等に置かれています。余ったら野菜炒めやチャーハンなどの炒め油に活用できます。



給食でちんすこうを出すにあたり、栄養士も自宅で何度か試作を行いました。すると、思いのほか簡単に沖縄スイーツを作ることができ、感動しましたので、レシピをご紹介します！ぜひ、ご家庭でチャレンジしてみてください。



6月30日は夏越の祓



6月30日は1年の半分が過ぎた日です。日本の暦では6月と12月の晦日(末日)に「大祓」が行われます。この日は半年分を無事に過ごせた感謝と厄落とし、そしてこれからの半年分の無病息災を願う行事が行われます。

茅の輪くぐり

厄落としの方法として、「茅の輪くぐり」があります。神社の境内に置かれた「茅の輪」という茅を編んで作った直径数メートルの輪をくぐる行事で、これにより身の汚れを払い、夏の病気や災いを免れると考えられています。



水無月

水無月とは、ういろう生地に小豆をのせて蒸し上げた和菓子で、京都を中心に夏越の祓に合わせて食べられます。小豆には魔除けの意味があり、三角形は暑気を払う氷のかけらを意味するとされています。



新・行事食 夏越ごはん

夏越ごはんとは、2015年に米穀安定供給確保支援機構により提唱された行事食です。雑穀ごはんの上に、茅の輪をイメージした丸い食材(豆など)や夏野菜(ゴーヤーやピーマンなど)をのせたごはんです。雑穀を使うのは、茅の輪のもとになった蘇民将来が素戔嗚尊を「粟飯」でもてなしたという伝承に由来しています。「雑穀ごはん」と「茅の輪をイメージした丸い食材」の2つの要素が入っていれば、かき揚げ丼やビビンバ、夏野菜カレーなどスタイルは自由で、手軽に行事食を楽しむことができます。

最近は関東地方を中心に、オリジナル夏越ごはんを提供している飲食店やスーパーの総菜売り場もあるので、探してみましょう。



6月28日(金)の給食で夏越ごはんを提供します!

今月の一枚

本校では、給食にお店のようなワクワク感を演出するため、毎日栄養士が手書きメニューボードを作成し、教員室前の廊下や給食サンプルケースに掲示しています。

6月10日(月)の入梅献立に因み、あじさいなどを描きました。生徒からは「てるてる坊主が本当にいるみたいですね!」などのコメントがありました。今後も不定期で「推し」の一枚をご紹介しますので、お楽しみいただければと思います。

