

★七夕におすすめ！

七夕そうめん

～天の川に見立てた彩りそうめん～

星形の食材や夏野菜を使って、見た目も
楽しい七夕メニューに♪
つるっと食べやすく、子どもたちにも
人気の一品です。



見た目も
きれいで
食欲アップ！

調理時間
約20分

対象
1歳児頃～

調理のポイント
そうめんはのびやすいので、
食べる直前に盛り付けましょう。

材料 (子ども4人分)

そうめん 160g (2束)
オクラ 4本
にんじん 1/2本
ミニトマト 8個
ハム 2枚
錦糸卵 適量
めんつゆ (ストレート) 適量

※食材は目安です。圖の給食に合わせて調整してください。

おすすめのアレンジ

- ★ オクラの代わりに、きゅうりやスナップえんどうでもOK！
- ★ めんつゆにすりごまを加えると、風味がアップ♪
- ★ 錦糸卵の代わりに、コーンや枝豆を使っても彩りきれい！



作り方

- 1 オクラはゆでて、輪切りにする。
- 2 にんじんはゆでて、星形に型抜きする。
- 3 ハムは細切り、ミニトマトは半分に切る。
- 4 そうめんをゆでて、冷水でしめ、
水気をしっかり切る。
- 5 皿にそうめんを盛りつけ、オクラ・にんじん・
ハム・錦糸卵・ミニトマトを彩りよくのせる。
- 6 めんつゆをかけて、できあがり！



栄養のポイント

オクラやにんじんの夏野菜は、ビタミンや食物繊維が
豊富で、暑い季節の体づくりをサポートします。
そうめんは消化が良く、食欲が落ちやすい時期にも
取り入れやすい食材です。

(1人分の目安)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
約210kcal	約7.8g	約2.5g	約1.1g

盛りつけのアイデア

- ★ 星形のにんじんやオクラで
夜空のイメージに♪
- ★ トマトの赤で彩りアップ！
- ★ 錦糸卵で天の川の
キラキラ感を演出♪



ひとくちメモ

七夕は、そうめんを天の川に見立てて食べると、無病息災や
上達を願う意味があるといわれています。
子どもたちと一緒に、七夕の由来を話しながら楽しみましょう。



給食での工夫ポイント

- ☑ そうめんは食べやすい長さにカットすると小さな子も安心！
- ☑ 過敏なお子さまには、食材の大きさや硬さを調整しましょう。
- ☑ 季節感を大切に、彩り豊かな行事食を♪