

きゅうしょく 、だより

2024年
7月号



じめじめとした梅雨が過ぎると、いよいよ本格的な夏がやってきます。
ギラギラと照りつける太陽に負けないように、しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう!

7月7日 たな ばた 七夕

七夕は1年に1度、織姫と彦星が天の川を渡って会うというお話だけでなく、「畑作の収穫祭」という意味を持ち、麦の実りや、ナス・キュウリといった夏野菜の成熟を祝い、神様とその恵みに感謝する行事でもあります。大地の恵みに感謝をし、小麦から作られているそうめんや夏野菜を美味しく食べて、親子でぜひ七夕を楽しんでくださいね!



海の日

海の日とは、海の恵みに感謝し、海を大切に作る心を育てることを目的とした国民の祝日です。毎年7月の第3月曜日で、2024年は7月15日となっています。

日本は四面を海に囲まれ、世界で最も海の恩恵を受けている国の一つです。古くから海の生き物をいただくだけでなく、交通の手段としても活用し、文化などの交流を図ってきました。現在も、海は私たちの生活に欠かせないものとなっています。海に出かけたり、水族館へ海の生き物を見に行くなど、海の日をきっかけに親子で海と親しむのも良いですね。

参照:内閣府「国民の祝日」

* キッズチャレンジクイズ *

このなかで、海で生まれて
川で成長する生き物はどれ?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



給食だよりの
バックナンバーや
食育ぬりえなど
情報満載!



SHIDAX
未来の子供たちのために

このクイズの答えは「2」です。エビは海で生まれ、川で成長する生き物です。
©: SHIDAX

きせつの食べ物探偵団♪ 「なす」

選び方

ヘタ

とげが鋭くとがっている
色が濃い



皮

ハリとツヤがある
傷や変色がない

豆知識 するりとかんたん! 焼きなすの皮のむき方

- ①なすをシンクの縁などで、まわしながらぼんぼんと20~30回くらいまんべんなくたたく
- ②ヘタの下にくると切り込みを入れる
- ③たてに2~4本、切り込みを入れる
- ④グリルで皮が黒くなるまで焼いたら、ヘタを押さえ、切り込み部分の皮をキッチンペーパーで挟んでむく

★焼きたては熱いので、火傷に注意してくださいね!



きせつの
食べ物で
料理

なすの冷製トマトあん

材料:2人分

ナス	120g(小2本)	水溶き片栗粉	カツオ出汁	150ml
油	適量		片栗粉	4.5g(大さじ1/2)
鶏挽肉	40g		水	15ml(大さじ1)
タマネギ	50g(1/3個)		トマト	50g(1/3個)
薄口醤油	18g(大さじ1)		ソラマメ	30g(6粒)
砂糖	9g(大さじ1)			



- 1 ナス(乱切り)を水にさらし、ペーパータオルで水気をとっておく
- 2 ナスを150°Cに熱した油で素揚げにし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく
- 3 フライパンに鶏挽肉とタマネギ(粗みじん切り)、薄口醤油、砂糖を入れて中火で炒め、カツオ出汁を加えて煮る
- 4 タマネギが透き通ってきたら、【水溶き片栗粉】を入れてとろみをつけ、粗熱がとれたら冷蔵庫でさらに冷やす
- 5 4 にトマト(1cm角)を加えて混ぜ、トマトあんをつくる
- 6 2 のナスをお皿に盛り、トマトあんを上からかけて、塩ゆでしたソラマメを飾る

おしゃれで
かわいい
おやつ

ヨーグルトバーク

※水切りヨーグルトに果物をトッピングして凍らせたアイスのこと

材料:バット1枚分

ヨーグルト	400g	ブルーベリー	25g(10粒)
砂糖	27g(大さじ3)	パインアップル(缶詰)	30g
キウイ	30g	フルーツ入りグラノーラ	20g
ピンクグレープフルーツ	30g(3房)		

- 1 ボウルにザルをのせてキッチンペーパーもしくは布巾を敷き、ヨーグルトをのせて包む。上から重石をのせて、1~2時間ほど水切りをする
- 2 ボウルに 1 のヨーグルトと砂糖を入れ、混ぜ合わせる
- 3 バットやタッパーにクッキングシートを敷き、2 のヨーグルトを流し入れてゴムベラで平らにする
- 4 3 にキウイ・ピンクグレープフルーツ(皮を剥き、一口大)、ブルーベリー・パインアップル・フルーツ入りグラノーラを好きなようにのせ、冷凍庫で5~6時間凍らせた後、お好みの大きさにカットする

果物は、季節のものや缶詰に変えてアレンジすることができます



ヨーグルトに果物をのせる作業をお子様の手伝ってもらいましょう♪



SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2024 シダックス栄養士会 NO.2407

ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式
サイト