

# 2021年 7月号 きゅうしよく だより

は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。暑い夏の日には、冷房のきいた部屋と暑い外の温度差に体がついていけず、体調を崩しがちです。しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう!

## 7月7日 七夕



七夕は、年に1度、織姫おりひめと彦星ひこぼしが天の川を渡って会うという伝説が有名です。その他にも、「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、神とその恵みに感謝する行事でもありました。大地の恵みに感謝をし、小麦を原料とした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!

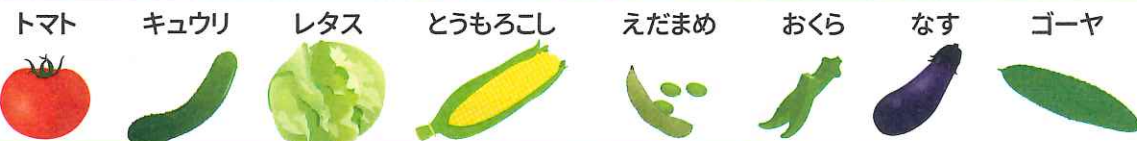
## 夏に美味しい野菜

夏は果実や若い莢さや、種子を食べる果菜類の野菜が多く出回ります。これら夏野菜の特徴は水分が多く含まれていることです。夏野菜を食べることは、汗をかくことで失われた水分補給にもなります。また、栽培技術の向上や品種改良により今ではほとんどの野菜が1年中出回っていますが、時期によって栄養価が異なります。例えば、夏のトマトは、冬のトマトと比べてβカロテンが2倍高くなることが分かっています。同じ野菜でも、旬の時期は栄養価が高く、美味しいのでおすすめです。赤、黄、緑と彩り豊かな夏野菜を食べて、元気に夏を過ごしましょう!

参考：独立行政法人 農畜産業振興機構 HP

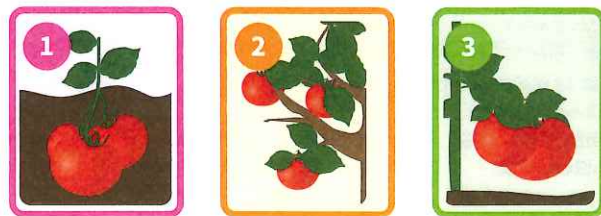
βカロテンは、皮膚や粘膜、目の健康に関わる栄養素!

### なつやさい



## キッズチャレンジクイズ

トマトはどのようにそだつでしょう?



© 2021 ソラレピ

## きせつの食べ物探偵団♪

## 「エビ」

選び方



\*栄養価\*

たんぱく質 (血や筋肉のもとになる)

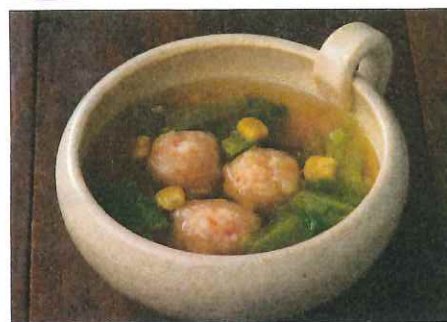
\*豆知識\*

エビは通年で美味しく食べられますが、旬の時期は6月～8月といわれています。エビには「グリシン」という旨み成分が含まれており、調理の際に残ったエビの殻や頭から美味しい出汁がとれます。水と酒と一緒に煮込み、じっくり煮出した出汁を濾して、みそ汁を作るのがおすすめです!

## つくろえ食べようお料理大好き!

きせつの食べ物で料理

## エビ団子スープ



材料：2人分

エビ	150g
長ネギ	15g (1/8本)
塩	1g (小さじ1/6)
酒	5g (小さじ1)
片栗粉	13.5g (大さじ1・1/2)
水	300ml
コンソメ (固形)	1個
キャベツ	75g (1.5枚)
コーン (缶)	50g (1/2缶)

材料A

作り方はこちらから



親子でかんたんおやつ

## ミニあんまん



材料：8個分

ホットケーキミックス	100g (1カップ弱)
水	35ml (大さじ2強)
油	6g (大さじ1/2)
ココア	2g (大さじ1/2)
つぶあん	50g

※こしあんでもOK

作り方はこちらから



## どこの国からきたのかな? 子どもたちに人気の料理のルーツを探ってみましょう



イギリス カレーライス

カレーは18世紀にインドからイギリスへ伝わり、明治時代にイギリスから日本へ伝わりました。



ドイツ ハンバーグ

ハンバーグの起源は、18世紀頃ドイツのハンブルクで人気のあったタルタルステーキといわれています。



日本 からあげ

昭和7年ごろ、「食堂・三笠」で考案されたといわれています。



アメリカ ハンバーガー

1904年アメリカで開催されたセントルイス万国博覧会でサンドイッチのように丸いパンにハンバーグを挟んで売り出したのが始まりといわれています。(諸説あり)



フランス コロッケ

コロッケはクロケットというフランス料理が原型で、日本で当時安価なジャガイモが代用され、現在のコロッケが完成しました。