

2018 7月号 きゅうしよく だより



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。暑い日は、冷房のきいた部屋と暑い室外の温度差に体がついていけず、体調を崩しがちです。元気に夏を乗り切れるように、お子様の体調管理には気をつけてください!

七夕

7月7日は七夕です。
七夕は中国から伝わった織姫と牽牛星(彦星)などの伝説と、日本に元々あった信仰が結びついたとされています。1年に1度、織姫と彦星は天の川を渡って、逢瀬を交わすというロマンチックな話が有名です。七夕は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ったそうです。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!

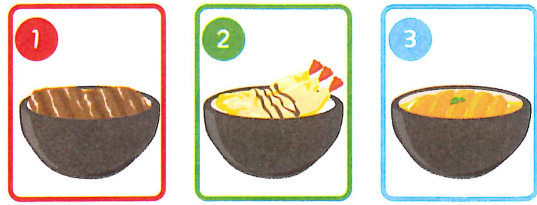
鰻の旬?! 土用の丑の日

土用とは体調を崩しやすい季節の変わり目にあたる期間のことです。また、古くから丑の日に「う」のつくものを食べると病気になるまいという言い伝えがありました。江戸時代、それをヒントにした平賀源内が、商売がうまく行かない鰻屋に相談され、「本日土用丑の日」と書いて店先に貼るようアドバイスをしたところ、鰻が飛ぶように売れました。その後、他の鰻屋もそれを真似るようになり、土用の丑の日に鰻を食べる風習が定着したとされています。鰻の旬は、初秋。土用の丑の日と旬が合わないのはこんな由来があったからのようです。鰻は、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンAやたるさや疲れから守ってくれる働きをもつビタミンB1、ビタミンB2を多く含んでいます。

●今年の夏の土用丑の日は、7月20日と8月1日

キッズチャレンジクイズ

鰻を使った料理はどれでしょう?



答え: ① 鰻丼(うなぎどん) 鰻丼だけではなく、野菜もしっかり食べましょう!! 鰻には含まれない、ビタミンCや食物繊維をとることが出来ます。酢の物にすれば、

きせつの食べ物探偵団♪「ピーマン」



ピーマンの選び方

- ・へたが新鮮
- ・実がふっくらとしている
- ・実に張りがある
- ・色が鮮やか



栄養素

ビタミンC(風邪の予防や疲労をやわらげる)

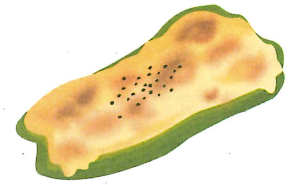
豆知識

緑色のピーマンが熟してくると赤色になり、赤ピーマンとなります。赤ピーマンは緑色のピーマンよりもビタミンCなどの栄養価が高いだけでなく、甘みも強いので、ピーマンが苦手なお子様にもおすすめです。

つくろう食べよう お料理大好き!

きせつの食べ物で料理

ピーマンボート



材料:2人分

サケ(水煮缶)	180g(1缶)	ピーマン	80g(2個)
タマネギ	50g(1/3個)	赤ピーマン	80g(2個)
マヨネーズ	30g	ピザ用チーズ	50g
塩・胡椒	少々	粉パセリ	適量



作り方

- ①サケの水煮は缶から出して、水をきっておく
- ②①のサケとみじん切りにしたタマネギ、マヨネーズ、塩・胡椒をボウルに入れてよく混ぜ合わせる
- ③半分に切って種をだしたピーマン・赤ピーマンに②の具をつめて、チーズを上にならす
- ④オーブントースターで10分くらい焼き、焦げ目がついたら、お好みで粉パセリをかける

お子様に大人気のおやつ

セタゼリー



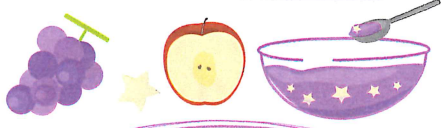
材料:2人分

粉ゼラチン	4g	砂糖	10g
水	22.5ml	りんご	適量
ブドウジュース200ml(1カップ)			

(果汁100%)

作り方

- ①粉ゼラチンは水でふやかしておく
- ②鍋にブドウジュースと砂糖を入れて中火にかけ、沸騰する手前で火からおろす
- ③①のゼラチンを、②の鍋に加えて混ぜ、完全に溶けたら、粗熱をとる
- ④③のゼリー液を氷水で固まらないように10分ほど冷やし、とろみがついてきたら、お好みの型で抜いたリンゴを加えて混ぜる
- ⑤お好きな型にゼリー液を流し入れ、冷蔵庫で5時間ほど冷やしてできあがり



※型から抜く場合は型の底を温かいお湯に3秒くらいつけると抜けやすくなります!