

# きゅうしょくだより

2017  
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。  
暑い夏の日は、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。しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

## 七夕

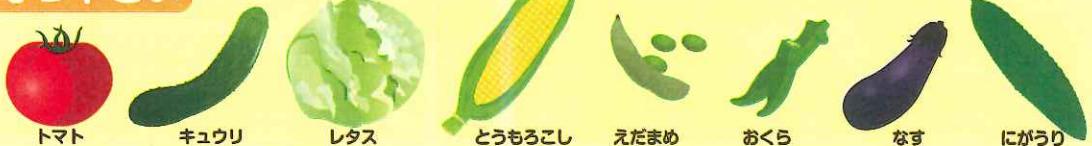
7月7日は七夕です。

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カロテンが2倍多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。夏野菜を食べて、元気に夏を過ごしましょう！

### なつやさい



### キッズチャレンジクイズ

トマトはどこでそだつでしょうか？



正解は③  
夏に美味しい野菜は、夏の太陽を浴びて大きくなるため、  
土の上で育ちます。

## きせつの食べ物探偵団♪「エビ」

### エビの選び方

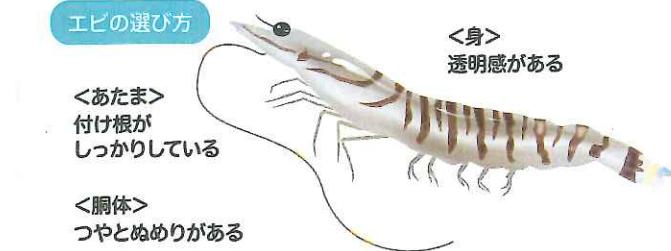
#### ＜あたま＞

付け根が  
しっかりしている

#### ＜胴体＞

つやとぬめりがある

＜身＞  
透明感がある



### \*栄養素\*

たんぱく質（血や筋肉のもとになる）

### \*豆知識\*

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。  
水や酒と一緒に煮込み、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！

つくろう食べよう！お料理大好き！

## エビ団子スープ

### きせつの 食べ物で料理！

材料:2人分

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

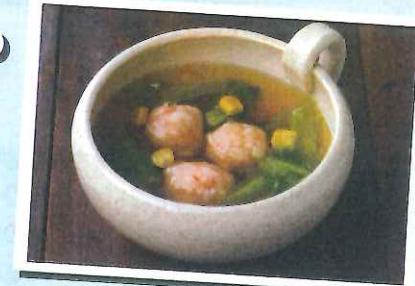
①長ネギはみじん切りにし、  
キャベツは一口大の大きさに切る

②エビは殻をむいて背ワタをとり、まな板の上で粘りが出るまで包丁で叩く

③①の長ネギ、②のエビ、調味料Aをボウルに入れ、手でよく混ぜ合わせる

④鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメを加え、弱火にし③をスプーンで丸めながら  
鍋の中に落していく

⑤3~4分煮て、エビ団子がピンク色になってきたら、①のキャベツ、コーンを  
加えて、キャベツがしんなりするまで煮る



## ミニあんまん

### 親子で かんたんおやつ

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 ※こしあんでもOK	50g

手軽に食べられる  
一口サイズ



- ①ボウルにホットケーキミックス、水、油を入れて粉っぽさがなくなるまで、よくこねる
- ②①の生地の1/10量を飾り用に取り、ココアを混ぜて平たくし、好きな型で抜く
- ③残りの生地とつぶあんをそれぞれ8等分にし、生地を平たく伸ばしてつぶあんを包む
- ④③に②をのせて飾る
- ⑤蒸し器にオープンシートを敷き、間隔をあけて並べ、10~12分蒸す

ソラレピ

App Store  
からダウンロード

Google play

ソラレピ 検索