

きゅうしょく だより

2023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。
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女星(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は良く知られているかと思いますが、また、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。
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!

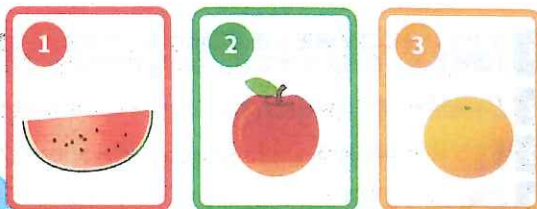
鰻の旬?! 土用の丑の日

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、鰻の旬は初秋～冬であるにも関わらず、土用の丑の日に鰻を食べる習慣が定着されたとされています。
鰻は、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2を多く含んでおり、夏バテ予防の効果が期待できます!
裏面に鰻を使ったレシピを紹介していますので、ぜひ作ってみてください!



キッズチャレンジクイズ

なつにいいくだものはどれでしょう?



答え: ① すいか
すいかは夏に美味しい果物で、芯に近い部分には水分が多く含まれており、夏バテ予防に効果的です。

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
食育めいなど
情報満載!



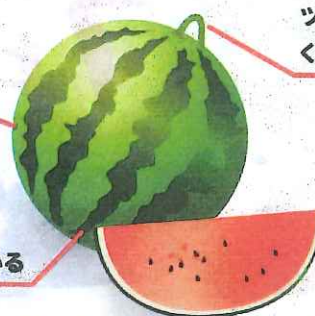
© 2023 シダックス栄養士会

きせつの食べ物探偵団♪ 「すいか」

選び方

緑色が鮮やか

黒しみがはっきりしている



ツルの部分が
くぼんでいる

栄養素

カリウム(ナトリウムの排泄を促す)

豆知識

カットしたものは切り口をラップし、冷蔵庫に入れましょう。
甘みを美味しく感じる適温は15℃です。
冷やし過ぎないようにし、冷蔵庫から出して、
少しおいてから食べるとよいです。

つくろう食べようお料理*大好き!

スイカゼリー

材料: 2人分

スイカ	150g (1/16 カット)
砂糖	20g
レモン汁	10g
ゼラチン	2.5g
湯	50ml



スイカの種を
取り除く作業は
お子様と一緒に!



- 1 スイカ(皮と種を取り除き1cm 角)を半分はそのまま、もう半分はよく潰す
- 2 ボウルに1と砂糖、レモン汁を加えてよく混ぜる
- 3 ゼラチンと湯をまぜてゼラチンが溶けたら、2に加え混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める
- 4 ゼリーが固まったら、崩しながら器に盛る(お好みでミントを飾る)

「土用の
丑の日」
の料理

うな茶巾

材料: 2人分

ゴボウ	75g (1/2本)	ウナギの蒲焼	75g (1/2尾)
ニンジン	40g (1/4本)	ご飯	300g
ゴマ油	適量	ゴマ(白)	1.5g (小さじ1/2)
カツオ出汁	7.5ml (大さじ1/2)	片栗粉	1.5g (小さじ1/2)
酒	5g (小さじ1)	みりん	2.5g (小さじ1/2弱)
砂糖	5g (大さじ1/2強)	卵	100g (2個)
醤油	9g (大さじ1/2)	油	適量
		ミツバ	4本
調味料A			
砂糖	7.5g (大さじ5/6)		
醤油	5g (小さじ5/6)		
みりん	5g (小さじ5/6)		
調味料B			



お子様のオリジナルな
巻き方で包むのも楽しい!



- 1 フライパンにゴマ油を引き、ゴボウ(ささがき)とニンジン(千切り)を中火で炒め、
【調味料A】を加えて汁気がなくなるまで炒め煮する
- 2 【調味料B】を耐熱皿に入れ、ラップをして600Wのレンジに40秒かける
- 3 2にウナギの蒲焼(1cm 幅カット)を入れてラップをし、さらにレンジで40秒ほど加熱する
- 4 ご飯に1と3のタレとゴマを入れ、具がまんべんなく散るように混ぜ、ウナギも加えてさらに混ぜる
- 5 ボウルに片栗粉、みりん、卵を入れて混ぜ合わせ、フライパンに油を引き、うす焼き卵を4枚つくる
- 6 ラップを広げ、4等分にした4のご飯をのせて丸め、ラップを外し5のうす焼き卵で包み、20秒ほど茹でたミツバで結ぶ

レシピ

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

© 2023 シダックス栄養士会