

# 2024年 7月号 きゅうしょく 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。  
 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 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

海の日は、海の恵みに感謝し、海を大切にす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。

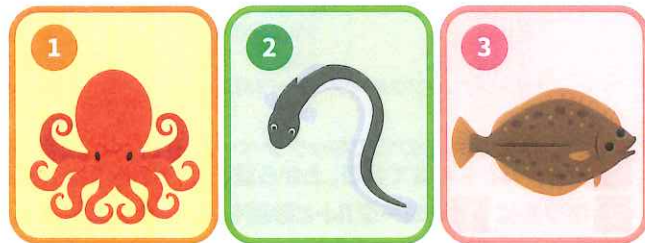
日本は四面を海に囲まれ、世界で最も海の恩恵を受けている国の一つです。古くから海の生き物をただだけでなく、交通の手段としても活用し、文化などの交流を図ってきました。

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めいえなど情報満載!



© 2024 シダックス栄養士会 NO.2407

## きせつの食べ物探偵団♪ 「ナス」

### 選び方

ヘタ  
とげが鋭くとがっている色が濃い



### 豆知識 するりとかんたん! 焼きナスの皮のむき方

- ①ナス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ヘタの下にくるり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!



## つくろう食べようお料理大好き!

### 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)	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℃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

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!



## 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