

きゅうしよく 2020年 7月号

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!

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!

手を洗おう!

私たちの手にはたくさんのウイルスや細菌などが付着しているため、手を洗わないで食事をする、手に付着したウイルスや細菌を、体内に取り込む危険性があります。これは、正しい手洗いをする事で、洗い流すことができます。食事の前の正しい手洗いは、感染症予防の基本です。「キッズチャレンジ」にある正しい手洗いの手順を声に出しながら、ぜひお子様と一緒に挑戦してみてください!

キッズチャレンジ

ただしいであらいをおうちのひととやってみよう!

- 1 おみずで
てぬらして
ぴちゃぴちゃ
- 2 せっけんを
つけて
あわあわ
- 3 てのひらに
えんを
くるくる
- 4 ゆびを
ひとつずつ
くりくり
- 5 てとてを
あわせて
ぱたぱた
- 6 てとてを
かさねて
すりすり
- 7 てくびを
つかんで
くりくり
- 8 おみずで
ながして
あわあわさようなら!
- 9 きれいな
タオルで
ふっきふき

これで…ぴっかぴか!!

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



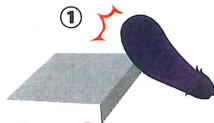
皮

ハリとツヤがある
傷や変色がない

豆知識

す るりとかんたん! 焼きなすの皮のむき方

- 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く
 - ②ヘタの下にぐ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!

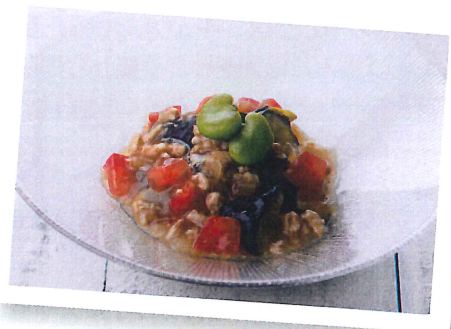


きせつの
食べ物で
料理

ナスの冷製トマトあん

材料:2人分

| | | | | |
|------|-----------|---------|-------|--------------|
| ナス | 120g(小2本) | 水溶き片栗粉A | 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) | | | |



作り方

- ①乱切りにしたナスを水にさらし、ペーパータオルで水気をとっておく
- ②ナスを150°C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粗みじん切りにしたタマネギ、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A】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
- ⑤④に1cm角に切ったトマトを加えて混ぜ、トマトあんをつくる
- ⑥②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

かんたん
おやつ

ヨーグルトバーク



材料:バット1枚分

| | | | | |
|-------|-----------|-----|-------------|----------|
| ヨーグルト | 400g | 材料A | キウイ | 30g |
| 砂糖 | 27g(大さじ3) | | ピンクグレープフルーツ | 30g(3房) |
| | | | ブルーベリー | 25g(10粒) |
| | | | パイナップル | 30g |
| | | | フルーツ入りグラノーラ | 20g |



作り方

- 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しき、②のヨーグルトを流し入れてゴムベラで平らにする
- ④③に【材料A】を好きなようにのせ、冷蔵庫で5~6時間凍らせたら、好みの大きさにカットする

シラレピ

App Store
からダウンロード

Google play

ソラレピ 検索

食育レシピをもっと見たい方はPC・スマートフォンまたはアプリで検索!