

# きゅうしょく 2017 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。暑い夏の日、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でもありました。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

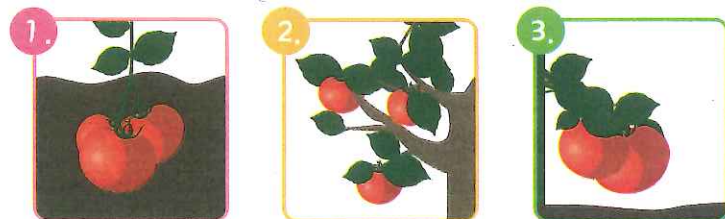
夏は果実や若い莢(さや)、種子を食べる果菜類の野菜が多く出回ります。これら夏野菜の特徴は水分が多く含まれていることです。夏野菜を食べることは、汗をかくことで失われた水分補給にもなります。また、栽培技術の向上や品種改良により今ではほとんどの野菜が1年中出回っていますが、時期によって栄養価が異なります。例えば、夏のトマトは、冬のトマトと比べてカロテンが2倍多くなることが分かっています。同じ野菜でも、旬の時期は栄養価が高く、美味しいのでおすすめです。夏野菜を食べて、元気に夏を過ごしましょう!

#### 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)

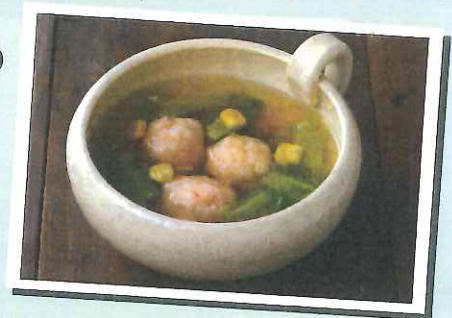
### \*豆知識\*

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!

## つくろい食べよう! お料理大好き!



### エビ団子スープ



材料:2人分

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取り、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としていく
- 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

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	50g
※こしあんでもOK	



- 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の生地を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

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!