# 2022年 7月号
# きゅうしょくだより

**暑い日は、冷房のきいた部屋と**
**暑い室外の温度差から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

## 鰻の旬?! 土用の丑の日

## キッズチャレンジ

**ー鰻を使った料理はどれでしょう?ー**

## きせつの食べ物探偵団「ピーマン」

## つくろう食べようお料理大好き！

- ピーマンボート
- 七夕ゼリー

# 七夕

7月7日は七夕です。
七夕は中国から伝わった織姫と牽牛星(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が有名です。



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。
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!



# 鰻の旬?! 土用の丑の日

土用は立春、立夏、立秋、立冬の前18 日間を
いいますが、現在は立秋前の夏の土用をさします。
また、古くから丑の日に**「う」**のつくものを食べると
病気にならない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、
土用の丑の日に鰻を食べる風習が定着したと
されています。



鰻は、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンAや
だるさや疲れから守ってくれる働きをもつ
ビタミン$B_1$、ビタミン$B_2$を多く含んでいます。

**今年の夏の土用丑の日は、**
**7月23日と 8月4日**

# キッズチャレンジクイズ

**鰻を使った料理はどれでしょう?**

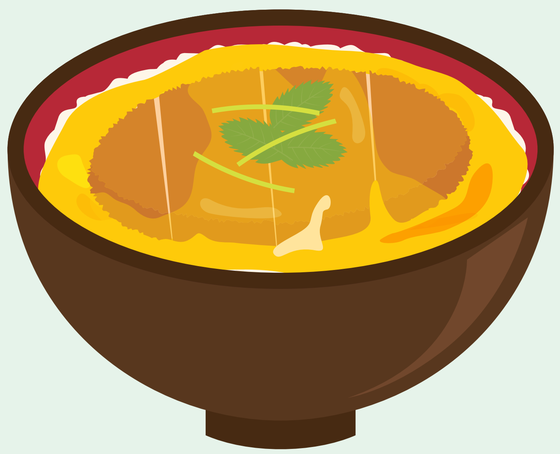
1



2



3

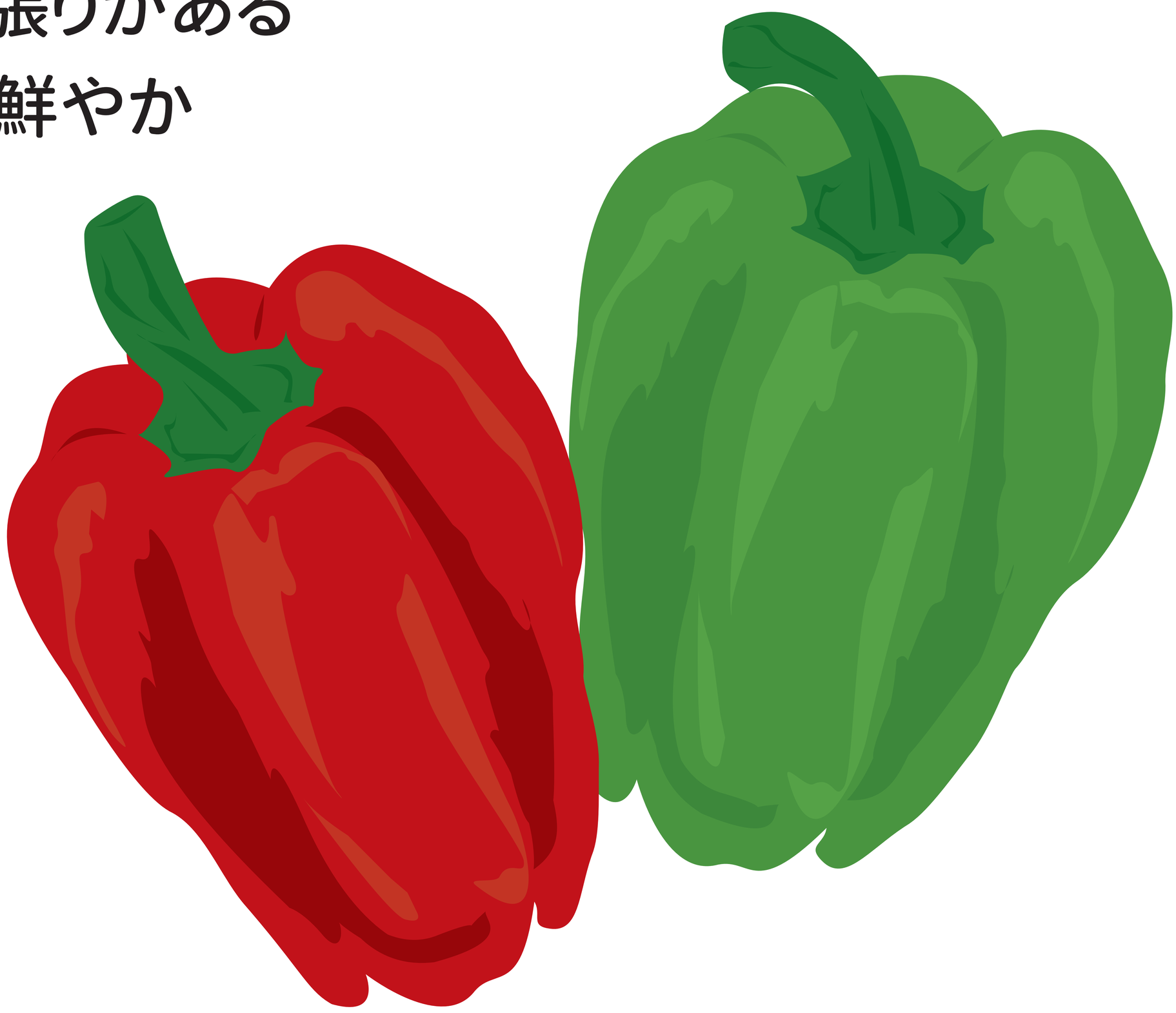


**答えはページ最後に記載!**

# きせつの食べ物探偵団♪
# 「ピーマン」

**選び方**

へたが新鮮
実がふっくらとしている
実に張りがある
色が鮮やか



## 栄養価

ビタミンＣ（肌や粘膜の健康を保つ）

## 豆知識

緑色のピーマンが熟してくると赤色になり、
赤ピーマンとなります。赤ピーマンは緑色の
ピーマンよりもビタミンCなどの栄養価が
高いだけでなく、甘みも強いので、
ピーマンが苦手なお子様にもおすすめです。

つくろう食べよう

# お料理大好き！

きせつの食べ物で料理

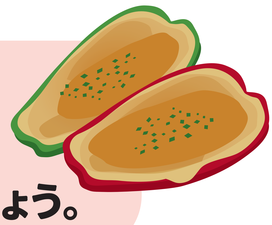
## ピーマンボート



**材料：2 人分**

| | |
|---|---|
| サケ（水煮缶） | 180g（1 缶） |
| タマネギ | 50g（1/3 個） |
| マヨネーズ | 30g |
| 塩 | 少々 |
| 胡椒 | 少々 |
| ピーマン | 80g（2 個） |
| 赤ピーマン | 80g（2 個） |
| ピザ用チーズ | 50g |
| 粉パセリ | 適量 |

1. サケの水煮は缶から出して、水をきっておく
2. 1 のサケとみじん切りにしたタマネギ、マヨネーズ、塩・胡椒をボウルにいれてよく混ぜ合わせる
3. 半分に切って種をだしたピーマン・赤ピーマンに 2 の具をつめて、チーズを上にちらす
4. オーブントースターで 10 分くらい焼き、焦げ目がついたら、お好みで粉パセリをかける



ピーマンの種取りや具を
ピーマンに詰める工程を
お子様に手伝ってもらいましょう。

お子様に大人気のおやつ

# 七タゼリー



**材料：2 人分**

| | |
|---|---|
| ゼラチン | 4g |
| 水 | 22.5ml（大さじ 1・1/2） |
| ブドウジュース（果汁 100%） | 200ml（1 カップ） |
| 砂糖 | 10g |
| リンゴ | 適量 |

1. ゼラチンは水でふやかしておく
2. 鍋にブドウジュースと砂糖を入れて中火にかけ、沸騰する手前で火からおろす
3. 1 のゼラチンを、2 の鍋に加えて混ぜ、完全に溶けたら、粗熱をとる
4. 3 の鍋を氷水をいれたボウルにつけて、ゼリー液が固まらないように 10 分ほど冷やし、とろみがついてきたらお好みの型で抜いたリンゴを加えて混ぜる
5. お好きな型にゼリー液を流し入れ、冷蔵庫で 5 時間ほど冷やしてできあがり
型から抜く前に型の底を温かいお湯に 3 秒くらいつけると抜けやすくなります！

リンゴを星形でくりぬいたり、
飾りをのせたりとお子様と
一緒に楽しみながら作ってみてください♪

キッズチャレンジ答え

①　鰻丼（うなどん）

鰻丼と一緒に野菜を食べるようにしましょう。野菜には、
鰻には含まれない、ビタミンCや食物繊維をとることができます。
酢の物にすれば、さっぱりと食べられるのでおすすめです！