

7月 令和6年度 あいゆう園 きゅうしょくだより

7月7日は5節句の一つ、「七夕」です。



7月7日は七夕です。

七夕のいわれは諸説ありますが、現在は織姫と彦星が1年に1度、天の川を渡って会うことができる日とされており、二人の願いが叶ったように、短冊に願いを記して竹の笹につるし願い事をする行事になっています。7月のお誕生日会は、七夕にちなんだ給食です。



天の川スープ



七夕ゼリー

七夕といえば、そうめん。織姫のように、裁縫や芸事が上手になりますように。そうめんを天の川を、おくらでお星さまをイメージしています。

お誕生会定番のデザート「ゼリー」も、星形のナタデココとフルーツで七夕をイメージしています。



おいしい野菜 『夏野菜』

夏野菜は6月から8月にかけて旬を迎える野菜です。水分やカリウムが豊富に含まれるものが多く、暑い時期に不足しがちな栄養を効率よく摂取することができます。

《代表的な夏野菜》

・きゅうり

見た目にハリがあり、表面の色が濃いもの、両端がかたいものを選ぶ。植え付けから収穫まで2か月程度と短いため、家庭菜園にもおすすめ。

・トマト

実はツヤとハリがあり、真っ赤に熟しているほど栄養価が高い。ヘタは濃い緑色を選ぶ。栽培しやすいが連作障害に注意が必要。

・ピーマン

表面がツヤツヤで、肉厚なものが新鮮。苦味があると言われ、嫌われがちだが甘味の強い品種を選ぶと食べやすい。

《夏野菜入りの給食レシピ「冷やし肉うどん」》

～こども一人分量～

玉うどん	125g
本つゆ (3倍濃縮)	10g
水	10g
★にんにく	0.1g
★しょうが	0.1g
★ごま油	0.5g
ねぎ	2g
ぶたひき肉	30g
☆砂糖	1g
☆料理酒	1.5g
☆しょうゆ	0.5g
☆味噌	2.75g
きゅうり	15g
たまご	8.5g
ミニトマト	1個

- ①ねぎはみじん切りにする。
- ②①、豚ひき肉と★の材料で炒める。
- ③☆の調味料を加えて、さらに炒める。
- ④たまごはゆでたまごにして、食べやすくスライスに切る。(炒り卵でもOK)
- ⑤きゅうりは千切りにする。
- ⑥トマトは半分に切っておく。
- ⑦うどんを茹でる。
- ⑧めんつゆは薄めに作っておく。
- ⑨盛り付ける。



完成イメージ

