

きゅうしょくだより 7月

献立紹介



7日<七夕スープ、七夕ゼリー>

七夕は、7月7日の夜、1年に1度だけ、天の川を渡って「おりひめ」と「ひこぼし」が出会うことができるという、星祭りの行事です。短冊に願い事を書いて、笹竹にかざりつけたり、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。

七夕スープは、にんじんやだいこんで短冊を、オクラや星の麩で夜空の星を、そうめんの代わりにお魚めんで天の川を表した汁物です。デザートに七夕ゼリーをつきました。

14日<鹿児島県産カンパチ照り焼き、切り干し大根の炒り煮、さつま汁>

カンパチは、コロナ禍の影響をうけた農林水産物を支援する国の助成制度により、鹿児島県垂水市漁業組合から無償提供いただくものです。夏から秋の初めにかけておいしくなります。切り干し大根の炒り煮には鹿児島県特産物のさつま揚げを入れ、さつま汁にはとり肉とさつまいもを入れて作りました。

15日<深谷レンガ風パンケーキ>

深谷レンガは、かつて深谷で大量に作られ、東京駅をはじめとした日本各地の建物に用いられました。黒糖きなこのパンケーキに、栄一翁が好んで食べたと言われるオートミールを混ぜ合わせ、深谷のレンガに見立てて作り、深谷レンガ風パンケーキとしました。



作ってみませんか



マーラーカオ

【材料】8こ分

ホットケーキミックス	150g
卵(Mサイズ)	2こ
砂糖	24g
黒砂糖	16g
しょうゆ	小さじ1
牛乳	30ml
サラダ油	24g
アルミカップ	8枚

【作り方】

- ① ボールにホットケーキミックスと砂糖、黒砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
- ② ①へ割りほぐした卵、しょうゆ、牛乳、サラダ油を加え、ダマにならないように混ぜる。
- ③ アルミカップに入れ、蒸気の上上がった蒸し器に入れて20~25分蒸す。竹串をさして、生地がつかなければ出来上がり。

※黒砂糖の風味が香る、やさしい甘さの蒸しパンです。おやつにいかがですか？

夏こそ、牛乳!

牛乳は栄養のカクテル!



たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。

カルシウムの吸収率がばつぐん! 将来への「カルシウム貯金」にも



牛乳のカルシウムは体に良く吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリです。

大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!



カルシウムは大豆(枝豆)、豆乳、納豆・豆腐などの大豆製品や、小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。毎日の食事に取り入れましょう。