

いただきます ごちそうさま



7月にはいり、日が一段と暑く感じられるようになりました。

夏といえば水あそび、虫取りなど、子どもたちは外で遊ぶ機会が一段と増えますね。

たくさん遊んで体を動かしたあとは、しっかり水分をとり熱中症対策をしましょう。旬の果物や

野菜には、水分だけでなく体力を回復させる栄養を含んでいます。本日は果物をつかったメニューです♪

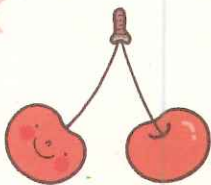
お願い クッキングの後は試食用にお家へのお持ち帰りをお願いしています。ぜひお子様の頑張りを味わっていただけると嬉しいです。また、食中毒予防のためにも、必ず冷蔵保存の上、当日中のご試食をお願いいたします。



今月の食育情報

旬の食材

さくらんぼ



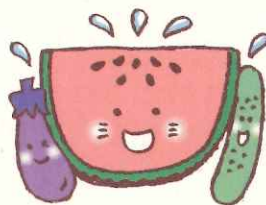
セイヨウザクラなどの桜の木になる実で、「桜桃」とも呼ばれています。旬の時期が短く、国産の露地ものが出回るのは6~7月上旬ごろ。主な

産地は山形県で、国内の75%以上を生産しています。赤い実にはミネラルが豊富で、とくに鉄分を多く含んでいます。あまり日持ちがしないので、購入後はなるべく早めに食べましょう。



野菜や果物で水分補給

夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲みものだけでなく、野菜や果物からも水分をとることができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、きゅうり、なす、すいかには約90%もの水分が含まれていま



す。野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、食べすぎに注意しながら積極的にとるようにしましょう。

本日のレシピ紹介

フルーツ白玉あんみつ

■材料(4人分)■

★寒天ゼリー★

- 粉末寒天...1袋(4g)
- 水...600cc
- 砂糖...12g(甘さはお好みで調整)

★とうふ入り白玉★

- 白玉粉...60g
- 砂糖...4g
- 絹ごし豆腐...60g

★黒みつ★

- 黒砂糖...50g
- きび砂糖...50g
- 水...60g



★フルーツ・あんこ★

- さくらんぼ、みかん、パイナップル...適量
- ※お好みの果物でOK
- あんこ...適量

■作り方■

★寒天ゼリー★

- [1] 粉寒天に水を少しずつ加えダマにならないように混ぜ合わせる。
- [2] [1]を火にかけてかきまぜながら煮溶かす。
- [3] 沸騰させ2分ほどかきまぜ、砂糖を加えて煮溶かし火を止める。
- [4] バットに流し入れ、冷やし、固まったら抜き型で抜くか1センチ角に切る。

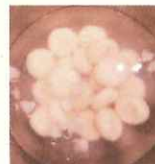
★とうふ入り白玉★

- [1] 絹ごしとうふの水分を切っておく。
- [2] ボウルに白玉粉ととうふ・砂糖を混ぜ、耳たぶ程度のかたさにこねる。
- [3] 直径2センチほどに丸め真ん中をくぼませる。
- [4] たっぶりの湯を沸かし、[3]をゆでる。浮いてきたら更に1分ほど茹で、水にとる。



★黒みつ★

- [1] 鍋に砕いた黒砂糖ときび砂糖、水を合わせ火にかける。
- [2] 冷蔵庫で冷やす。



★フルーツ★

- [1] お好みの大きさにカットする。

本日の「まごわやさしい」...「ま(まめ)豆腐」、「わ(わかめなどの海藻)寒天」→「寒天」寒天は海藻です(´▽`)v