



もぐもぐちゃん



ぼくぼくん

11'7がつ 給食だより



かいかくん



わくわくちゃん

日本文化紹介

七夕★七月七日

☆星空ちらし寿司と短冊すまし汁☆ 親子でクッキング☆



絆にめい星型で具材の型抜きをし、
煮き置いた半粒お豆を細かくして、
酢飯に加え、混ぜ合わせます。
これで材料の無駄も生じず、とても
食べやすいちらし寿司とすまし汁。
笹の葉はお好きなものでどうぞ☆



牛乳パックで
お豆に合わせで
丸く型取りする
のがポイント☆



湯にだし汁をわかし、オクラ、
玉子豆腐を加えます。
塩、醤油を加え、味を調えます。



醤油を玉子豆腐
の汁液の割合で
代用しても☆

七夕の由来には、
織姫と彦星の★
恋物語だけでなく、
手技（機織・手芸・
習字など）の上達や
豊作の願いが
織り込まれています



7月7日
★七夕メニューだよ★

ちらし寿司の具材の型抜きは
お子様と一緒に♪
七夕気分もより盛り上がりませう。
お手伝いした料理はきっと残さず
美味しく食べてくれるはず！
満点の星空メニューで、
みんなの笑顔が繋がりますように

アレルギー対応食について
卵・卵乳・乳の三種は対応可能です。
その他については、お電話とシートのお返し出しをしております。



ようちえん給食 F・C

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

仙台市若林区鶴代町1-15

TEL 022-782-0821

FAX 022-782-0822

栄養士

お客様係

菱沼

伊藤

彩

純子



ご意見・
ご感想をお待ちしております

郷土料理紹介



福島県 凍り豆腐のオランダ煮



凍り豆腐は、豆腐を一度凍らせて、乾燥させた
もので、タンパク質・カルシウム・鉄・ビタミンE
など様々な栄養素を含んだ食品です。
最近の研究では、コレステロールを抑制する効果
や体内のダイオキシンの蓄積を抑え、排出を促進
する効果が注目を集めています。

オランダ煮とは、
一度揚げてから煮ること

その由来は、
西洋の調味料・調理法を
使った料理を「西洋風の」
という意味で「オランダ」
をつけたそうです。



7月4日のメニュー

旬の食材紹介

さやいんげん

- 7/4 凍り豆腐のオランダ煮
- 7/11 いんげんソテー
- 7/15 おかか和え

いんげんまめを若いうちに
さやごと食べるのが、
さやいんげん



★βカロチン★
体内でビタミンAに変わり
粘膜や皮膚の抵抗力を高める

★ビタミンB2★
脂肪の代謝を高める
肥満防止



★ビタミンB1★
神経を安定させる
イライラ防止

一年に3回も穫まき
できることから
「さんどまめ(三度豆)」
と呼ばれます。
ふつうは春にまき、
夏に収穫する作型です。

ビタミンC、カルシウム
鉄、亜鉛、カリウムなども
含まれています

