

# きゅう しょく 給食だより

# 7 月号

なごみん神山園

梅雨が明けると、夏もいよいよ本場を迎えます。暑くなると食欲が低下してしまいがちです。夏の暑さにも負けない為にも、しっかり食べて水分補給もして、元気に過ごしましょう。

## ★索餅～5本出来ます～★

材料:①ホットケーキミックス 75g ①白玉粉 50g ②卵 25g ②牛乳 45cc  
油15g 砂糖少し

作り方:①と②をそれぞれ別のボールで混ぜ 1つのボールに混ぜ合わせる→A

②Aをよくこねて 20gで計量

③生地を 20cmに伸ばしねじる

④多めの油で揚げて お好みで砂糖をかける

白玉粉を入れることで冷めても固くなりにくいです



## 《 今月の行事食 》

七夕カレーと索餅を提供します



## 七夕におすすめの絵本



7月7日は、七夕です。七夕は、中国から日本に伝わった星祭りです。彦星と織り姫という男女の星が天の川をはさみ向かい合っています。2つの星が、1年に1度にだけ会えるという言い伝えから祭りが始まりました。七夕には、「索餅(さくべい)」という小麦粉のお菓子を食べると無病息災で過ごせるといわれています。現在では、形を変えた「そうめん」や星型の食材を用いたカレーなどが食べられています。食材を星形に型取り、トッピングするだけでも七夕を感じる事ができます。

## 七夕によく食べられるメニュー



## ★6月食育教室～枝豆について学ぼう～★

枝豆のさやとりとずんだ作り(枝豆潰し)に挑戦しました。さやとりでは、豆が出てくると「5つあるよ」「できた」と笑顔で教えてくれました。ずんだ作りでは、指や手の平、体重をかけるなど潰す方法を自分で考えて小さく潰すことが出来ました。おやつで“ずんだおはぎ”を提供すると「ぎゅってしたやつだね」と活動を振り返りながら、美味しくいただくことができました。



枝豆はどうやって剥くかな？



ちょっとかたいなあ



立ってつぶしてみよう



できた！



おいしい！

園では、誤嚥予防のため、枝豆は予め半分に切って提供しています