

もぐもぐだより



2025.7月号

2025年度は『記念日献立』をテーマに給食や食育の活動を行います。

7月は納豆の日です。



今月の人気レシピ

☆手作りパン(シュガー)☆

<子ども2人 大人2人分>

強力粉・・・・・・・・110g

ベーキングパウダー・・5g

ヨーグルト・・・・・・・・70g

砂糖・・・・・・・・20g

サラダ油・・・・・・・・15g

グラニュー糖・・・・・・5g



<作り方>

- ① 強力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるいます。
 - ② ボウルにヨーグルト、砂糖、サラダ油を入れよく混ぜ合わせます。
 - ③ ②に強力粉とベーキングパウダーを加えこねます。
 - ④ 生地を成形し、グラニュー糖をまぶします。
- ※お皿にグラニュー糖を入れ、成形した生地を付けても良いです。
- ⑤180℃のオーブンで20分焼きます。



記念日「7/10(木) 納豆の日」

「なっ(7)とう(10)」と読む語呂合わせから納豆の消費量増加を目的として制定されました。

7月10日の給食では、暑い時期に食べやすい冷やし納豆うどんを提供します。



ベジおやつ 「とうもろこしのかき揚げ」

旬のとうもろこしをカリッと揚げたレシピです。衣の香ばしさと相まって、とうもろこしの甘さが引き立ちます。



行事 「七夕」



7月7日は七夕です。星を食べて願いを天に届けるという願掛けでオクラ入りのキーマカレー、織姫が使う糸や天の川に見立てたそうめんの澄まし汁、短冊サラダを提供します。



食育風景

新玉ねぎの皮むきやパプリカの種取りに挑戦しました♪

寒天遊びではひんやり冷たい寒天に興味津々で触れている様子でした！



行事食のかえるごはん作りやぐるぐるパイ作り、サラダ作りなどのクッキングを行い、作ったものを美味しく食べる姿を見られました☆



今月のピックアップ食材

「鮭」

鮭は河川で生まれ、4年ほど海を回遊し、産卵のために生まれた河川に戻ってきます。

白さけ(秋さけ、時鮭(ときしらず)、鮭児)、銀さけ、紅さけ等の種類があります。

天然物は秋が旬ですが、時鮭や紅さけのように春から夏が旬のものもあります。

現在は養殖も増え、一年中手に入ります。

栄養は、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンB群、DHA、EPA、が多く含まれます。

鮭の身のピンク色は、エサのエビやカニに含まれる色素によるもので赤身魚ではなく白身魚に分類されます。

