



# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2023. 7月号



蒸し暑い日が続く中で、規則正しい生活やこまめに水分補給を行い、熱中症対策をきちんと行うことが大切です。給食では旬の夏野菜の茄子や胡瓜、すいかなどを取り入れて、栄養バランスを考えた食事を提供したいと思います。すいかの果汁で作る【すいかゼリー】もお楽しみに！

## 七夕献立 おくら



7月7日は七夕です。織姫と彦星が1年に1度会える日ですね。  
この日のメニューは、ピラフの上に星型ハンバーグをのせた『ハンバーグオンライス』と 天の川をイメージしたそうめんとおくらの入った『そうめん汁』です。

この時期が旬の「おくら」は、比較的新しい野菜で、日本で一般に出回るようになったのは、昭和50年代に入ってからだそうです。

切り口が「星型」に見えることから、七夕の給食にはよく使用する野菜の一つです。  
サッと茹でてお浸しで、汁やそうめんの具材として入れるのもよし、また豚肉との相性もばっちりです。

おくらのねばねばの正体は、「ムチン」と呼ばれる成分で、ムコ多糖たんぱく質といわれるものです。  
ムコ多糖たんぱく質とは、糖とたんぱく質が結合したもので、山芋やなめこ、納豆などにも含まれ疲労回復・夏バテの防止にもなります。  
暑い夏に積極的に食べたい野菜ですね。



## 給食内容について

4月～6月くらいまでは、ご家庭で食べ慣れている食材を主に提供していました。  
そろそろ、給食にも慣れた7月ごろからは旬の食材も変わる時期です。  
青魚(鰯・さば)や冬瓜、茄子、トマトなど豊富に登場しますので、「まだ食べたことがない」場合はご家庭でも口にすることで給食もスムーズに進められます。  
\* 1・2歳児・鰯は小骨が多いため白身魚に変更します。

## 鰯のかば焼き丼 大人2人分 子ども2人分 \* 7月12日26日に提供予定です

【材料】		【作り方】
鰯 骨なし半身	6枚くらい(3匹)	①鰯は頭と骨を取り除きキッチンペーパーで水気をふき取っておく。
・下味		
生姜 すりおろし	適量	②下味の調味料を合わせたら鰯を5分～10分程度漬けておく。
醤油	大さじ1	
酒	大さじ2	③小鍋にたれの調味料を入れてとろみがつくまで弱火で煮詰める。 焦げないようにゆっくりかき混ぜながら煮る。
みりん	大さじ1	
片栗粉	適量	④②の鰯を軽くキッチンペーパーで押さえ両面に片栗粉をつける。
油	適量	
・たれ		⑤フライパンに油を入れて身の方を下にして焼く。
醤油	大さじ2	
みりん	大さじ2	⑥両面をカリッと焼いたら③のたれをからめる。
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ2	⑦炊きたてのごはんの上のせてどうぞ・・・お好みで錦糸卵と一緒に盛りつけると彩りもきれいです。