



月



きゅうしょくだより

H28. 8/1

杉ノ子こども園

みずみずしい夏の味覚 すいか

すいかの歴史は古く、紀元前5000年頃には南アフリカで栽培されており、日本へは16世紀後半に渡来したといわれています。

ただし、現在の緑の地に黒いしま模様の姿は、明治時代になって品種改良によってできました。それまでのすいかは、全身真っ黒で果肉が赤いという姿で、日本ではあまり好まれて食べられてはいなかったようです。

すいかの成分のうち、水分が約90%を占めているので、体を冷やして熱中症の予防や解熱などの効果が期待できます。まさに夏に食べるぴったりな果物ですね。



すいかの丸ごとゼリー

材料（一個分）

作り方

- 小玉すいか・・・一個
- ★粉ゼラチン・・・10g
- ★水・・・・・・・・・・大さじ6
- ※お好みのフルーツ

1. 表面を洗い水気をとる。
2. お尻の部分を中心に切り、バスケット形や壺型に切る。
3. 計量スプーンなどで底に穴をあけないように中身を丸くりぬく。（種のなくきれいな部分を少しとっておく）
4. ボールとざるを用意して残りの果肉をへらなどでつぶす。
5. ふやかしたゼラチンを湯煎で溶かし、絞った汁と果肉を加えてとろみがつくまで混ぜる。
6. くりぬいたすいかに5を注ぎ、冷蔵庫に入れて冷やし、少し固まったら飾りのすいかをのせ、再び冷蔵庫で固めたら完成。

		献立名	おやつ
1	月	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ かき玉汁 果物	黄粉揚げパン ミルク
2	火	ごはん 魚のカレー揚げ すまし汁 ごぼうのマヨサラダ 果物	焼き芋 ミルク
3	水	三色丼 さわかかキャベツ 味噌汁 果物	蒸しパン ミルク
4	木	ごはん 唐揚げ つけ野菜 味噌汁 果物	アイスクリーム せんべい お茶
5	金	ごはん 焼き魚 つけ野菜 キャベツときくらげの中華スープ 果物	フルーツサンド ミルク
6	土	肉うどん 果物	お菓子 牛乳
8	月	ごはん 鶏肉とじゃがいもの炒り煮 酢の物 果物	盆団子 ミルク
9	火	ごはん 鯖の味噌煮 大根サラダ 乾物ミネストローネ 果物	ボンデケーショ ミルク
10	水	ごはん ポールシウマイ 味噌汁 果物	黄粉バナナ お茶
11	木	山の日	
12	金	あんかけ焼きそば おにぎり 果物	お菓子 牛乳
13	土	お盆 お弁当の日	お菓子 お茶
15	月	お弁当	お菓子 お茶
16	火	ごはん れんこん入りチキンナゲット つけ野菜 卵のくずし汁 果物	お菓子 アイスクリーム ミルク
17	水	夏野菜のミートソーススパゲッティ 野菜サラダ トースト 果物	黒糖ドーナツ ミルク
18	木	ごはん ぶりの照り焼き ポテトサラダ トマトとレタスのスープ 果物	豆乳ゼリー お菓子
19	金	ごはん 鶏肉のトマトクリーム煮 人参サラダ 果物	ツナパン ミルク
20	土	高菜チャーハン わかめスープ	果物 牛乳
22	月	ごはん 鶏汁 きゅうりの塩昆布和え 果物	じゃが芋のスコーン ミルク
23	火	カツ丼 ひじきの煮物 味噌汁 果物	ホットドッグ 牛乳
24	水	カレーパーティの日 カレーライス 果物盛り合わせ サラダ	果樹園ゼリー
25	木	ごはん 照り焼きハンバーグ つけ野菜 春雨スープ 果物	わんぱく焼き お茶
26	金	トースト クリームシチュー 魚肉ソーセージとレタスのサラダ 果物	チーズとコーンの 蒸しパン お茶
27	土	ちゃんぽん 果物	おにぎり お茶
29	月	ごはん 肉じゃが 豆腐と瓜のスープ 果物	たこ焼き 牛乳
30	火	ごはん 魚とごぼうのカレミル揚げ 春雨サラダ 味噌汁 果物	ヨーグルトムース いちごソースかけ
31	水	ごはん 麩のふわふわ炒め スタミナ納豆 果物	おさつドーナツ ミルク



七夕パーティー

