



梅雨が明けるまでは温度・湿度ともに高く、また天気が変わりやすいこの時期は、最も体調を崩しやすい時期でもあります。元気な様に見えても体力は消耗しています。朝ごはんは食べていますか？生活リズムを整え暑い夏を元気にのりきる体づくりをしましょう。

●7月10日は冬瓜の日

冬瓜の旬は夏ですが、皮に傷をつけたりしない限り日持ちが良く冬まで保存しておけることから冬に食べる瓜という意味で冬瓜と名付けられました。寒い時期に冬瓜の煮物は良いものですが、本来夏野菜であるだけに体を冷やす効果があるので冷え性の人は注意が必要です。食べる時には生姜などを組み合わせて美味しくいただきます。給食には味噌汁、一足早く9日には、おやつにチーズケーキとして提供します。

●7月19日はやまなし桃の日

山梨県果樹園芸会が制定。「百」を「もも」と読むことから、1年で百の倍数の200日目に当たるこの日を記念日とした。また、この時期は桃の出荷時期でもある。全国一の生産量を誇る山梨県の桃PRすることが目的です。

●7月のイベント献立●

- 3日 おやつ☆焼きそば(振替日10日お好み焼き)チューペット、ゼリー☆
- 5日 給食☆七夕そうめん☆
- 10日 給食☆冬瓜の味噌汁☆
- 20日 おやつ🍑もものケーキ🍑



冬瓜チーズケーキの作り方

☆大人4人分の分量です☆



- 材料 A 冬瓜 4分の1
砂糖 100g~200g ほど
水…冬瓜が浸るほど
- B 小麦粉…100g
牛乳…180ml(牛乳瓶1本分ほど)
クリームチーズ…50g
砂糖…大さじ5杯

作り方

- ① クリームチーズは室温で柔らかくします。
- ② 冬瓜は皮と種を除いてみじん切りにし、Aの材料を全て混ぜ煮ます。Aの飾りは甘く煮えたら完成です。
- ③ Bの材料を全て入れ、滑らかになるまで混ぜ合わせます。クッキングペーパーに流し、オーブン180度20分で焼きます。ご家庭では、バニラエッセンスなどを入れると風味が更によくなります。※保育園ではアレルギー対応のため卵は使用しません。
- ④ Bのスポンジケーキが焼き上がったら、Aの甘く煮た冬瓜を乗せれば出来上がりです。



写真は7月9日(木)をご覧ください!

