



いずみナーサリーおやつだより7月号



7月の献立

日	曜	献立	食材
1	火	みかんスコーン	米粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、塩、油、オレンジジュース
2	水	米粉バナナケーキ	米粉、バナナ、きび砂糖、塩、豆乳、ベーキングパウダー、油
3	木	にんじんぼりぼりクッキー	米粉、にんじん、きな粉、豆乳、きび砂糖、油
4	金	のりおにぎり	米、のり、塩
7	月	七夕ゼリー	りんごジュース、ぶどうジュース、寒天
8	火	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
9	水	スティックおいも	じゃがいも、塩、油
10	木	米粉蒸しパン	米粉、豆乳、きび砂糖、ベーキングパウダー、油
11	金	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きな粉
14	月	おにぎりー鮭	米、鮭
15	火	みかんゼリー、おせんべい	みかんジュース、寒天、おせんべい
16	水	米粉にんじんケーキ	米粉、にんじん、きび砂糖、塩、豆乳、ベーキングパウダー、油
17	木	バナナ	バナナ
18	金	にんじんぼりぼりクッキー	米粉、にんじん、きな粉、豆乳、きび砂糖、油
22	火	米粉かぼちゃケーキ	米粉、かぼちゃ、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
23	水	ぶどうゼリー、おせんべい	ぶどうジュース、寒天、おせんべい
24	木	かぼちゃ団子	かぼちゃ、片栗粉、油、きび砂糖
25	金	豆腐のまるパン	豆腐、米粉、豆乳、塩、油、ベーキングパウダー
28	月	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
29	火	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
30	水	とうもろこし	とうもろこし
31	木	とうもろこしおにぎり	米、とうもろこし

Ochasのご紹介

Ochasとは、食べること、作ることが大好きなお茶の水女子大学の学生たちが集まった、「食べる幸せ」を広げるサークル団体です。毎月のおやつ献立の作成、おやつだよりの発行を行っています。現在は週に1回いずみナーサリーに伺い、おやつ作りやナーサリーのお手伝いをしています。また、アレルギーフリーレシピの考案に取り組んでいます。この活動は有志によるボランティアで運営しています。

●発行日 2025年7月1日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『七夕の行事食 そうめん』

こんにちは！ますます暑くなり、夏も本格的に始まる季節となりました。今回は七夕の行事食でもあるそうめんについてご紹介します。

七夕といえば、願い事を書いた短冊や様々な七夕飾りを笹に飾り付けることが定番ですよね。また、行事食としてはそうめんがよく食べられています。そうめんはもともと奈良時代に中国から伝来してきたお菓子「索餅（さくべい）」が由来とされています。かつて中国の帝の子が7月7日に熱病で亡くなり、その後鬼神となって病を流行らせました。しかし好物であった索餅をお供えたことで病が治ったことから、7月7日に索餅を食べると無病息災で過ごせると言われたそうです。やがて中国から製麺の技法が伝わり「索麺（さくめん、そうめん）」が生まれ、麺の白さを表すために「索」が「素」と変化し「素麺（そうめん）」となったと考えられています。

また、7月7日にそうめんを食べようになったのには様々な説があります。例えばそうめんを糸に見立て「芸事（機織）が上手になるように」、また年に一度織姫と彦星が会える日にあやかって「恋の成就」を願って行事食であるそうめんを食べたなどの説があります。

そうめんは七夕にも7月という暑い時期にもぴったりの食べ物です。最近では米粉のそうめんも売られています。トッピングなどで様々なアレンジができるので、お子さんと一緒にアレンジレシピを考えてみるのも楽しそうですね。＊外部リンクが開きます

参考：農林水産省：令和4年7月：東北農政局 「食育ブログ」

<https://www.maff.go.jp/tohoku/syouan/blog/202207.html>

（2025年5月31日）

全国乾麺共同連合会 乾めんのお話

https://www.kanmen.com/topic/02_soumen.html

（2025年5月31日）



おやつレシピ紹介 水ようかん

【材料（12×7×4.5cmの型1つ分）】

- ・乾燥粉末あん 80g
- ・水 640cc
- ・きび砂糖 60g
- ・塩 少々
- ・粉寒天 4g

【作り方】

- 1、240ccの水と乾燥粉末あんときび砂糖を鍋に入れ、中火でかき混ぜる。
- 2、少し固くなったら弱火にし、塩を加え練り上げる。
- 3、水400ccと粉寒天を入れ、中火でよく混ぜ合わせる。
- 4、よく混ぜ、沸騰したらそのまま2分沸騰させ火を止める。
- 5、型に流し込み、粗熱をとって、冷蔵庫で60分冷やす。
- 6、適当な大きさに切ったら出来上がり。

