



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	水	みかんカップケーキ	米粉、油、きび砂糖、みかん、みかんジュース、ベーキングパウダー
2	木	ほうれんそうクッキー	米粉、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油、きな粉、ほうれんそう
3	金	ぼうろ	片栗粉、きび砂糖、豆乳、サラダ油、ベーキングパウダー、塩
6	月	スティックおいも	じゃがいも、塩、油
7	火	七夕ゼリー	りんごジュース、ぶどうジュース、寒天
8	水	米粉と豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、油、ベーキングパウダー
9	木	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きなこ
10	金	磯香おにぎり	米、青のり、油揚げ、みりん、砂糖、しょうゆ
13	月	米粉蒸しパン	米粉、きび砂糖、塩、豆乳、油、ベーキングパウダー
14	火	米粉バナナケーキ	米粉、バナナ、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
15	水	バナナ	バナナ
16	木	おにぎりきな粉	米、きな粉、砂糖、塩
17	金	さつまいもドーナツ	豆腐、米粉、さつまいも、きび砂糖、油、ベーキングパウダー
21	火	かぼちゃ団子	かぼちゃ、片栗粉、油、きび砂糖
22	水	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きなこ
23	木	ぶどうゼリー、おせんべい	ぶどうジュース、寒天
24	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
27	月	米粉にんじんケーキ	米粉、にんじん、きび砂糖、塩、豆乳、油、ベーキングパウダー
28	火	とうもろこし	とうもろこし
29	水	みかんの天板ケーキ	米粉、みかん缶、きび砂糖、ベーキングパウダー、塩、豆乳、油
30	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
31	金	とうもろこし	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 2026年7月1日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『星型の夏野菜！オクラ』

夏野菜には、見た目が楽しいものがたくさんあります。丸いトマト、細長いきゅうり、ころんとしたなす……よく見ると、夏野菜にはいろいろな「かたち」があります。形に注目してみると、野菜を選ぶのも食べるのも、ちょっとワクワクしてきませんか。今回はそんな夏野菜の中から、オクラについてお話しします！

切ったときに星の形があらわれるオクラは、夏の食卓を楽しくしてくれる野菜です。オクラのさやは五角形をしているため、輪切りにすると星のような断面が見えるのです。サラダやスープに入れると、食卓がぱっと明るくなります。オクラはアフリカ原産で、古代エジプトでも栽培されていたとされる歴史の古い野菜です。

オクラは実はハイビスカスの仲間、目にする機会は少ないものの薄い黄色の美しい花を咲かせます。暑さに強く、夏の日差しをたっぷり浴びながらぐんぐん成長します。

また、日本では和え物やスープなどで親しまれていますが、世界では煮込み料理や炒め物などにも使われており、さまざまな国で愛されている野菜です。輪切りにすると現れる星の形は、七夕の料理などにもよく使われ、夏らしい彩りを添えてくれます。

可愛らしい星形のオクラは、夏の食卓を華やかにしてくれます。旬の味わいを楽しみながら、元気に過ごしたいですね。

参考文献：（＊外部リンクが開きます）

独立行政法人農畜産業振興機構：「今月のやさい：オクラ」、
https://www.alic.go.jp/koho/kikaku03_001690.html



おやつレシピ紹介 りんごゼリー

【材料（12皿分）】

- ・りんごジュース 1000 cc
- ・粉寒天 4 g

【作り方】

- 1、ジュース 250 cc と粉寒天を鍋に入れてよく混ぜてふやかしておく。
- 2、残りのジュースを電子レンジで人肌程度に温める。
- 3、鍋を火にかけ、ゴムベラで混ぜながらしっかり沸騰させて、2分かき混ぜる。
- 4、火からおろし、残りのジュース（2で温めたもの）を加えて混ぜる。
- 5、器に 70 cc 入れて冷蔵庫で固める。（バットに流し込んで冷やし固め、さいの目に切り、器にいれるのもおすすめです。）

