

## おいしい行事

### 夏至

夏至は昼の時間がいちばん長い日です。残り半年の無病息災を祈願する「水無月」(みなづき)という和菓子があります。稲が四方八方に根付く願いから「たこ」を食べる風習のある地域もあります。



と形うので  
づき角をの  
な三豆を  
みは、う小た  
のにせす。

### 保育所のレシピを紹介します！

#### 魚のステーキ



材料(大人4人分)

メカジキ 4切れ  
塩 小さじ1/3  
こしょう 少々  
片栗粉 大さじ2  
揚げ油 適量

(作り方)

- ①魚に塩、こしょうで下味をつけ30分おく。
- ②魚に片栗粉をつけ、180℃の油で魚を揚げる。
- ③玉ねぎは、すりおろす。
- ④鍋に調味料と③を合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤お皿に魚を盛り、たれをかけてできあがり。

たれ

玉ねぎ 中玉1/8個  
酢 大さじ1強  
砂糖 大さじ1  
しょう油 小さじ2  
こしょう 少々

栄養価(大人1人分)

エネルギー 165kcal  
たんぱく質 11.8g  
脂質 10.6g  
食塩相当量 1.0g



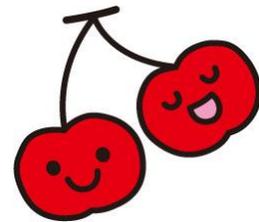
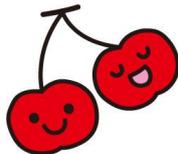
このたれはサラダにも使用  
できます。おうちで作って  
みてください。

### 食育クイズ

#### ★問題

さくらんぼの可食部は、実ではありません。  
为什么呢？

- ① 葉                      ② 茎                      ③ 枝



★答え ① 葉      赤い実の部分は実のようですが、元は葉っぱ  
です。ちなみに、実は種だと思っていた硬い部分  
の中にあります。

