



2021年 6月 (食育月間)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 時の記念日	11 入梅 	12
13	14	15	16	17	18	19 食育の日
20 父の日 	21 夏至	22	23	24	25	26
27	28	29	30 夏越の大祓			

夏至

二十四節気(にじゅうしせっき)のひとつで、文字のとおり「夏に至る」ということで、この日を過ぎると夏が到来します。

昼間が一番長い日になり、昼の12時の太陽が1年で最も高くなります。

- 南北に長い日本では、冬至の日と比べると、約5時間～6時間半ほど長くなります。

【二十四節気】

節分を基準に、1年を24等分して約15日ごとに分けた季節のこと。

あじさいゼリー

【材料】

- 牛乳…400g
- 砂糖…40g
- ゼラチン…5g
- グレープジュース…200cc
- 砂糖…10g
- ゼラチン…5g
- アセロラジュース…200g
- 砂糖…10g
- ゼラチン…5g
- ソーダ…200cc
- 砂糖…10g
- ゼラチン…5g



【作り方】 ☆ゼラチンはそれぞれ、大きじ2の水でふやかしておく。

- ①牛乳(ジュース)の半分をボールに入れレンジで加熱する。(80度程度)
- ②①に砂糖を入れて溶かす。
- ③ふやかしたゼラチンを加え溶かす。
- ④牛乳ゼリーはカップに、ジュースのゼリーはバットに流し冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤牛乳ゼリーの上に、さいの目に切ったジュースのゼリーを美しく盛り付ける。

☆お好みのジュースや、ハーブティーなどを、2～3種類(濃淡をつけて)使って、お好みのあじさいゼリーにしてください。

