



7月 きゅうしょくだより

令和7年

こぐま保育園

栄養士 工藤

7月に入りました。ジメジメした季節があげるといよいよ夏本番です。この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になるので、体調管理が大切になります。夏の暑さで食欲が落ちたり寝不足になったりすると、せっかくの楽しみも半減ですね。本格的な夏を乗り切るために規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう！

♡ 6月 誕生日おやつ 不思議なあじさいゼリー？ ♡

6月から続いているジメジメとした梅雨 ☔ 先月の誕生日会では紫キャベツを使用した色が変わる不思議なあじさいゼリーを作りました 😊 子どもたちもどうやって作ったの！？と興味津々でした 🗣️ まもなく梅雨明けですが、ぜひご家庭でも「食べることの出来る」あじさいを作ってみませんか？



作り方 4人分

◎牛乳プリン

牛乳 200ml 砂糖 18g ゼラチン 5g

- ① 牛乳、砂糖、ゼラチンを鍋に入れて、砂糖とゼラチンが溶けたら、粗熱を取り、カップに注いで冷蔵庫で冷やす。

◎あじさいゼリー

紫キャベツ 50g 水 400ml

砂糖 大さじ3 ゼラチン 10g

レモン汁 少々



- ① 鍋に水を入れて沸騰させ、千切りにした紫キャベツを入れてゆでる。水に紫の色素が出てくるので、好みの色の濃さになったところで、紫キャベツをザルにあげる。
- ② 色ついた水は、400gを鍋に戻し、砂糖とゼラチンを加えて、溶けるまで加熱する。
- ③ ②の粗熱が取れたら、3つの容器に分けて、レモン汁を入れて混ぜる。
●何も混ぜない ●レモン汁→3滴 ●レモン汁→7滴

◎仕上げ

- ① ゼリーが固まったら、あじさいゼリーを切り、牛乳プリンの上に飾る。

★「ふしぎな あじさいゼリー」のヒミツ★

紫キャベツには、「アントシアニン」と呼ばれる色素がふくまれています。この色素は、レモン果汁や重曹を入れると、酸性・中性・アルカリ性と pH が変わること、色が変わります。

pH ってなに？

pH は、酸性・アルカリ性の強さを表すものです。

物質を水に溶かした液（水溶液）は、酸性・中性・アルカリ性に分けることができます。

pH7は中性、pH が小さいほど酸性が強く、pH が大きいほどアルカリ性が強くなります。

それぞれの pH は、食べものの味に下のような特徴があります。

- ・酸性 …酸っぱい味のするもの（食酢、レモン果汁など）
- ・中性 …酸性とアルカリ性の真ん中のもの（食塩水）



「ふしぎな あじさいゼリー」では、紫キャベツを使って、酸性の性質をもつレモン果汁で色を変えました。紫キャベツの色は、レモン果汁を入れると酸性になりピンク色になって重曹を入れるとアルカリ性になり青色に変化します。

今回はレモン汁の量を変えて色を変化させてみましたがおうちではぜひ重曹やレモン汁の量を変えて作ってみてください 🎵

- ① 紫キャベツそのままの色
- ② レモン汁3滴
- ③ レモン汁7滴