

# 6月 今日は何の日？

| 日  | 月             | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  |
|--|---------------|--|--|---|---|--|
|    |               | 1<br>麦茶の日<br>牛乳の日<br> | 2<br>オムレツの日<br>   | 3<br>あじの日   | 4<br>蒸し料理の日   | 5<br> |
| 6<br>梅の日<br>ロールケーキの日<br>  | 7             | 8  | 9<br>たまごの日   | 10<br>てっぱん団らんの日   | 11<br>入梅  | 12   |
| 13   | 14            | 15<br>生姜の日   | 16<br>和菓子の日<br> | 17  | 18<br>おにぎりの日<br> | 19   |
| 20<br>父の日<br><br> | 21<br>エビフライの日 | 22   | 23<br>          | 24  | 25<br>           | 26   |
| 27<br>ちらし寿司の日<br>   | 28            | 29<br>佃煮の日   | 30<br>夏越ごはんの日  | <br> |   |  |

## 今月の食材はコレ！

ピーマン



ピーマンのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！  
ピーマンのおいしさを存分に味わえるレシピもご紹介するので、ぜひチャレンジしてみてくださいね！

➡ 2～3 ページでご紹介

## 今月の食育のおはなし

今月は、**生姜の日**と**夏越ごはんの日**のおはなしをします。  
生姜を使ったメニューを紹介するので、おいしく楽しみましょう♪

➡ 4 ページでご紹介

## 季節をもっと楽しく！ ★6月 2ページ★

## ピーマンの選び方と保存方法

ピーマン



ピーマンの旬は、  
6～9月

ピーマンを選ぶときには、ヘタの切り口がみずみずしく、肩が盛り上がり、全体的にツヤがよく、色のきれいなものを選びましょう。

ピーマンは水気や高温などで傷みやすい野菜です。保存する際は、水気をしっかりふき取り、冷暗所で4～5日を目安に保存しましょう。

夏などで室温が高い場合、冷蔵庫やチルド室では低温障害を

おこしてしまうことがあるので、野菜室へ保存するのがおすすめです。

また、傷みがある際には、1つの袋に入れておくと傷みがうつるため、できるだけビニール袋や新聞紙で個包装しましょう。

## ピーマンのんにんにく炒め

調理時間  
10分

エネルギー  
52kcal

塩分  
0.8g

## 材料（2人分）

|        |        |
|--------|--------|
| ・ピーマン  | 2個     |
| ・赤ピーマン | 1個     |
| ・にんにく  | 1かけ    |
| ・植物油   | 大さじ2/3 |
| ・塩     | 小さじ1/4 |
| ・こしょう  | 少々     |



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

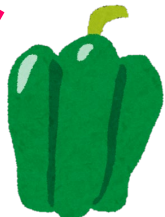
## 作り方

- 1 ピーマンはヘタと種を除き、横に乱切りにする。にんにくは粗く刻む。
- 2 フライパンに油とにんにくを入れて熱し、香りが出たらピーマンを加え、全体に油が回ったら塩、こしょうで調味する。

## 季節をもっと楽しく！★6月3ページ★

## ピーマンに含まれる栄養素

ピーマン



ピーマンは、ビタミンCやβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。β-カロテンは**油脂と一緒に調理することで吸収率がアップ**します。油で炒めたり、肉やナッツ類と組み合わせて食べるとよいですね。また、**ピーマンのビタミンCは過熱しても壊れにくい**のが特徴。ビタミンCの供給源として最適な野菜です。その他にも、カルシウムや鉄などのミネラルも含まれています。

## ピーマンとえびの塩焼きそば

調理時間

15分

エネルギー

283kcal

塩分

1.3g



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 材料（2人分）

|           |          |
|-----------|----------|
| ・ピーマン     | 2個       |
| ・赤ピーマン    | 1個       |
| ・えび       | 5尾(100g) |
| ・長ねぎ      | 1/2本     |
| ・しょうが     | 1かけ      |
| ・中華めん（蒸し） | 1玉       |
| ・植物油      | 大さじ1     |
| ・酒        | 大さじ1     |
| ・中華スープの素  | 小さじ1/2   |
| ・塩、こしょう各  | 少々       |

## 作り方

- 1 ピーマン、赤ピーマンは縦2つに切って種を除き、横5mm幅の細切りにする。
- 2 えびは殻をむいて縦に切り込みを入れ、塩少々（分量外）をふってもみ洗いです。
- 3 ねぎは縦2つに切って斜め薄切り、しょうがは細切りにする。
- 4 中華めんは、電子レンジで2分加熱する。
- 5 炒めなべに半量の油を熱し、4を1～2分炒め、とり出す。
- 6 5のなべに残りの油を入れ、2、3を炒め、えびの色が変わってきたら1を加えて炒め合わせ、酒、中華スープの素で味をつける。  
5を戻し入れて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

季節をもっと楽しく！ ★6月4ページ★

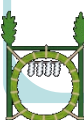
今月の食育のおはなし

6/15(火)  
生姜の日



生姜の神を祀る<sup>はじめ</sup>波自加彌神社で6月15日に感謝の祭りが行われてきたことから、体によい生姜の魅力を知ってもらうために制定されました。生姜には、辛みの主成分としてジンゲロールやショウガオールが含まれています。血行をよくして体の中から温めたり、胃腸を刺激し活性化してくれたりと毎日の健康維持にとても効果的な食材です。今回は、気温の影響などで体調が崩れやすくなるこの時期にぴったりな生姜を使った料理を紹介します。

6/30(水)  
夏越ごはんの日



「夏越ごはん」とは、1年の前半の厄を払い、残り半年の無病息災を願う夏の行事食。粟や豆などが入ったごはんに茅の輪をイメージした夏野菜の丸いかき揚げをのせ、生姜を効かせたおろしだれをかけたものです。「ごはん（できれば雑穀入り）」と「茅の輪にちなんだ丸い食材」の2つの要素をおさえれば、夏越ごはんのレパートリーは自由自在。かき揚げ丼、夏野菜カレー、ピビンバなど、いろいろな味で「夏越ごはん」を楽しみ、無病息災を祈りましょう。

豚そぼろとショウガの  
あったかスープ

調理時間

15分

エネルギー

237kcal

塩分

3.2g

材料（2人分）

|           |        |
|-----------|--------|
| ・豚ひき肉     | 100g   |
| ・えのきだけ    | 60g    |
| ・長ねぎ      | 1/2本分  |
| ・しょうが     | 15g    |
| (A)       |        |
| ・割烹白だし    | 大さじ4   |
| ・水        | 500ml  |
| ・白ごま      | 大さじ1   |
| ・ごま油      | 大さじ1   |
| ・粗挽き黒こしょう | 小さじ1/4 |
| ・水溶き片栗粉   | 適量     |
| ・小ねぎ      | 適量     |



作り方

- 1 えのきだけは根元を落として2cm長さに切る。長ねぎとしょうがは粗いみじん切りにする。
- 2 鍋に(A)を入れ、豚ひき肉、長ねぎ、しょうがを加えて火にかける。豚肉をほぐしながらひと煮立ちさせ、アクを取り除く。
- 3 えのきだけを加え弱火で3～4分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。



提供 ヤマキ株式会社