

7月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 半夏生 うどんの日
3 ソフトクリーム の日	4	5 穴子の日	6	7 七夕 笹かまの日 カルピスの日	8 チキン南蛮 の日	9
10 納豆の日	11	12	13	14 ゼリーの日	15 マンゴーの日	16
17	18 海の日	19	20 夏の土用入り	21	22 ナッツの日	23 土用丑の日 天ぷらの日
24	25 かき氷の日	26	27 スイカの日	28	29	30 梅干しの日
31						

今月の旬食材のおはなし

なす



旬の期間

7～8月

- 〈選び方〉 皮にぴんとハリがあり、つやのある紫色が鮮やかなものを選ぶようにしましょう。切った時に種の色が黒く目立つようならば、火を通して早めにいただくようにしましょう。
- 〈保存方法〉 保存する場合は野菜室へ。その際も乾燥を防ぐため、新聞紙やラップに包んでおくのがおすすめです。
- 〈栄養素〉 なすの鮮やかな紫色に含まれるナスニンはポリフェノールの一種で、ブルーベリーと同じアントシアニン系の色素です。視神経に作用する働きが注目されている成分です。

季節をもっと楽しく！ ★7月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

なすとキムチの辛味めん

調理時間
20分エネルギー
388kcal塩分
2.8g

ポイント

ダイエットにもぴったりの具たくさん
そうめんです。カロリーが低いなすを
たっぷり使ってかさを増やし、
食べごたえを出します。

材料（2人分）

・なす	2本
・キムチ	80g
・長ねぎ	10g
・香菜	5g
(A)	
・そうめん（乾）	3束
・ごま油	大さじ1
・薄口しょうゆ	大さじ1
・酢	大さじ1

作り方

- 1 なすはへたを切り落とし、縦半分に切って斜め薄切りにし、塩少々(分量外)を加えた塩水に5分ほど浸し、水けを絞る。
- 2 キムチは大きいようなら食べやすい大きさに切る。長ねぎは芯を除いて切り開き、細切りにし、水にさらす。水けをきって長さ3cmに切った香菜と混ぜ合わせる。
- 3 そうめんは表示の時間通りにゆで、冷水にとって冷まし、水けをよくきってごま油、薄口しょうゆ、酢をからめる。
- 4 器に3を盛り、1、2をのせる。

季節をもっと楽しく！ ★7月 3ページ★

今月の食育コラム

夏こそカルシウム補給が大切!?

そもそも夏バテとは？

たくさん汗をかき過ぎると一緒にミネラルも体の外に出てしまうので、カルシウムなどをはじめとする多種類のミネラルのバランスが崩れ、夏バテの症状を引き起こす原因となります。

水分補給だけでなく、身体から一緒に出てしまったミネラル分もバランス良く補給することが重要です！

カルシウムを多く含む食品

ミネラルの中でも、カルシウムに注目

乳製品



牛乳



ヨーグルト



チーズ



粉チーズ

小魚・缶詰



干しエビ



煮干し



さば缶

野菜



モロヘイヤ



水菜



小松菜

大豆製品



高野豆腐



納豆

〈カルシウム吸収率〉

乳製品**40%**、小魚**33%**、野菜**19%**※と食品によって大きな差があります。

〈カルシウムの吸収を助ける栄養素〉

柑橘類に多く含まれるクエン酸にはカルシウムを溶けやすい形に変えるチカラがあり、これを「キレート作用」といいます。また、干し椎茸やきくらげなどに多く含まれるビタミンDは、腸管からのカルシウム吸収をサポートします。

特にお子さんは夏休みに入ると、牛乳を飲む機会が減ってしまうため、普段より意識してカルシウムを摂り入れてみてくださいね♪

※引用元 上西一弘ら：栄養誌 51,259 (1998)

季節をもっと楽しく！ ★7月 4ページ★

今月のおすすめレシピ

イタリアンじゃこおろし



ポイント

カルシウムが豊富なプロセスチーズやちりめんじゃこを使っているので、カルシウム補給にぴったり！
手軽にカルシウムを摂る方法として、「粉チーズ」を活用してみることもおすすめです。

材料（2人分）

(A)	
・大根おろし	100g
・プロセスチーズ	50g
・トマト	100g
・ちりめんじゃこ	50g
(B)	
・ポッカレモン100	大さじ1
・塩	小さじ1/4
・黒こしょう	少々
・オリーブ油	小さじ2
・粉チーズ	小さじ2
・バジル（粉）	少々

作り方

- 1 プロセスチーズはあられ切り、トマトは、種を取ってからあられ切りにする。
- 2 ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。
- 3 器に2を盛り、ちりめんじゃこを盛り付ける。バジル・粉チーズをふり、(B)を添えて食べる時にかける。

〈使用商品〉

ポッカサッポロ「ポッカレモン100」



季節をもっと楽しく！ ★7月 5ページ★

今月のおすすめレシピ

枝豆入りあったかチーズあえ



ポイント

旬の枝豆とマカロニに、調味料を混ぜるだけで副菜が完成するお手軽メニューです。忙しいときの作り置きやおつまみなどにもおすすめ。

材料（2人分）

- ・オーマイ
早ゆでインスタントマカロニ 100g
- ・枝豆 20さや分
- ・粉チーズ 大さじ3
- ・バター 25g
- ・塩・黒こしょう 少々
- ・パセリ(みじん切り) 少々
- ・ゆで汁 大さじ2

作り方

- 1 枝豆をゆで、中身をさやから取り出してボウルに入れておく。
- 2 マカロニをゆでてお湯を切り、**1**に入れ、熱いうちに粉チーズ、バター、ゆで汁を入れてあえる。
- 3 塩・黒こしょうで味を整え、パセリをちらしてできあがり。

〈使用商品〉

ニッポン

「オーマイ 早ゆでインスタントマカロニ」

