

～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

◆ 7月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬の「たこ」について知ろう！
 旬の食材を存分に美味しくいただくための
 見分け方や保存方法をご紹介します。



5～9ページ ⇒ 夏休み特別企画

- ① ハーブをもっと楽しもう！＜バジル編＞
- ② 自由研究にオススメ「野菜はかせ になろう」

ハーブを使うと、料理の幅が
 広がりますよ！
 普段の食事に使える
 コツをご紹介します♪



いくちゃん

夏 の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 おいしいたこを選ぶポイントで、間違っているものは？

- A. 吸盤に弾力があるもの
- B. 全体的にねっとりとしたぬめりが出ているもの
- C. 表面につやがあるもの
- D. 足が太くてハリがあるもの

Q2 たこに含まれる代表的な栄養素で、間違っているものは？

- A. 体をつくってくれる“たんぱく質”
- B. 元気のもとになる“タウリン”
- C. おなかの調子を整える“食物繊維”
- D. 味覚や粘膜強化に活躍する“亜鉛”



クイズの解答は2～3ページでご紹介！



季節をもっと楽しく！★7月 2ページ★

たこの選び方・保存方法

今月は



● 選び方

足が太く、吸盤に弾力があり、表面につやのあるものを選びます。ぬめりが出ていたり、足先が黒いものは避けるようにしましょう。

● 保存方法

熱湯をかけて冷水で冷やし、水気を拭いてラップでくるみます。冷蔵庫なら2日、冷凍ならば2週間程度を目安に食べきりましょう。

たことバジルのサラダすし

主食



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 314Kcal (1人分)

塩分 1.2g (1人分)

調理時間 20分

材料(2人分)

・ごはん	300g
・ゆでだこ	50g
・バジル	3~4枚
・トマト	1/6個

(A)

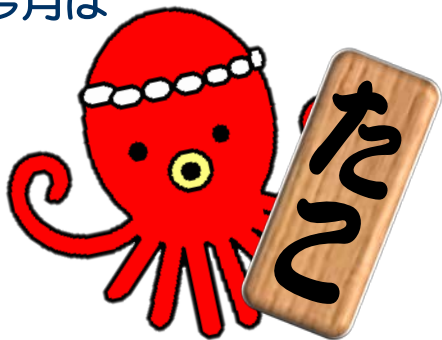
・レモン汁	小さじ2
・塩	小さじ1/3
・オリーブ油	小さじ2
・こしょう	適量

作り方

- ① たこは薄切り、バジルは分量をみじん切りにする。トマトは種をとって5mm角に切り、水けをきっておく。
- ② (A)をあたたかいごはんに加えて混ぜる。
- ③ ②にたこ、みじん切りにしたバジル、トマトをざっくりと混ぜ合わせ、バジルの葉を飾る。

季節をもっと楽しく！★7月3ページ★

今月は



たこの注目成分

たこは高たんぱく低カロリーな食材です。たこはヘルシーな食材ですが、それだけではないんです。貧血予防や血中コレステロールの減少、肝細胞の再生促進などさまざまな働きが期待できる『**タウリン**』も豊富です。タウリンといえば、日本では『**元気になる**』というイメージもありますね。その他にも粘膜強化や味覚を正常に保ってくれる『**亜鉛**』や美容のビタミンともいわれる『**ビタミンB2**』も見逃せません。老若男女みんなに嬉しい食材ですね。

たこのときゅうりのみぞれ和え

副菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 72Kcal (1人分)

塩分 1.1g (1人分)

調理時間 10分

材料(2人分)

・ゆでだこ(足)	小1本
・きゅうり	1/2本
・塩	少々
・大根	1/3本(300g)

(A)

・酢	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・塩	ひとつまみ
・しょうゆ	少々
・しょうが(細切り)	適量

作り方

- ① たこは小さめの乱切りにする。
- ② きゅうりは小口切りにして塩をふり、しんなりしたら水けを絞る。
- ③ 大根は皮付きのまま鬼おろし(または目の粗いおろし金)ですりおろし、軽く水けをきって(A)を加える。
- ④ ①と②を③で和える。器に盛り、しょうがを天盛りにする。

季節をもっと楽しく！★7月 4ページ★

たこの中華風らっきょうあん

主菜

カロリー 116Kcal (1人分)

塩分 1.5g (1人分)

調理時間 30分



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

らっきょうの甘酢漬けを
あんかけに活用しちゃおうよ！



材料(2人分)

・ゆでだこ(足) 大1本

(A)

{

 ・塩 少々

 ・こしょう 少々

 ・酒 小さじ1

・ピーマン 1個

 ・赤ピーマン 1個

 ・生しいたけ 2枚

 ・ねぎ 1/2本

 ・しょうがのみじん切り 小さじ1/2

 ・植物油 小さじ2

(B)

{

 ・らっきょうの甘酢漬け(みじん切り) 10g

 ・砂糖 小さじ1/2

 ・酢 大さじ1

 ・酒 小さじ1/2

 ・しょうゆ 小さじ3

 ・水溶きかたくり粉 小さじ1/2

作り方

- ① たこは乱切りにして、(A)で下味を付ける。
- ② ピーマンは乱切り、しいたけは石づきをとって1/2にカット、ねぎは3cmの長さに切る。
- ③ 中華鍋かフライパンに油を熱し、しょうがのみじん切りを炒め、たこを加えてさっと炒めて取り出す。
- ④ 耐熱皿に②を広げ、酒とこしょう少々(分量外)を振り、電子レンジ(500W)で30~40秒加熱する。
- ⑤ ③で使ったなべに(B)を入れて少し煮立てとろみがついてきたら、③、④を加えて手早く混ぜ合わせる。

季節をもっと楽しく! ★7月 5ページ★

夏休み特別企画 ①

ハーブをもっと楽しもう



料理の彩りや香りづけに欠かせないハーブですが、「使い方が分かりづらくて、挑戦できない…」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は『バジル』の使い方についてご紹介します。ハーブを取り入れることで、料理の幅がぐっと広がりますので、ぜひ、活用してみてくださいね。

~ Basilico ~



バジルの選び方

- ・葉の色が濃く、ハリがあるもの
- ・葉が密に茂っているもの
- ・茎がしっかりしているものの方が香りが強い



バジルの保存方法

バジルは香りや色の落ちが早いため、**早めに使い切る**ようにしましょう。

- ・水にさしておくか、密閉容器に入れて冷蔵庫に保存
- ・使い切れなときは、ペースト状にして冷凍庫で保存



バジルの使い方

バジルを生で使うときは、**青じそと同じ感覚で使う**とよいでしょう。バジルはさわやかな甘みとほのかな苦みが特徴的で、サラダやパスタ、マリネ、スープの浮き身として使うのがオススメです。

温かい料理で使うときは、**仕上げの段階で加える**ようにします。熱を加えすぎてしまうと、風味が失われてしまいます。

バジルの香り成分は油に溶けやすい性質なので、「バジルオイル」を手作りするのもオススメです。

煮沸消毒をして水けをしっかりと取った容器にオリーブオイルとちぎったバジルとお好みでにんにくや唐辛子を一緒に入れます。サラダやピザ、マリネなどの定番イタリアンだけではなく、焼き魚や焼き肉にも使えます。

たことトマトの冷製パスタ



材料 (2人分)

・オーマイ スパゲッティ1.5mm	200g
・エキストラバージンオリーブオイル	大さじ3
・蒸しだこ	120g
・トマト	2個(300g)
・セロリ	50g
・バジル	10枚
・塩	小さじ1/3
・レモン汁	大さじ1
・ワインビネガー	大さじ1
・胡椒	少量
・フライドガーリック	適宜

作り方

- ① たこは一口大のそぎ切りにする。トマトは皮を湯むきし、一口大の乱切りにして、たこと合わせ、塩半量で和え、15分程おく。
- ② セロリは筋をとって斜め薄切りにし、バジルはちぎる。
- ③ ①、②を合わせ、レモン汁、ワインビネガー、エキストラバージンオリーブオイル、残りの塩を加えてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ たつぷりの湯に塩を適量加え、スパゲッティを6分30秒程茹でる。冷水にとって冷やし、水けを布巾などでしっかりと取る。
(ほかのスパゲティを使うときは、表示ゆで時間より1分～1分30秒ほど長めにゆでる)
- ⑤ ③に④のスパゲッティを加え、グルグルとかき混ぜるようにしてよく和えてから器に盛り付け、お好みでフライドガーリックを散らす。

イタリアンたこ焼



材料 (5~6人分)

・たこ焼粉	200g
・ミートソース(レトルト)	1人分(目安 130g程)
・オリーブオイル	少量
・卵	1個
・水	600g
・カマンベール	60g
・プロセスチーズ	60g
・クリームチーズ	60g
・バジルのみじん切り	適量

作り方

- ① ボウルにたこ焼粉、卵、水を少しずつ加えながらダマがなくなるまで溶き混ぜる。
- ② カマンベール、プロセスチーズ、クリームチーズは一口大に切る。
(一口タイプの場合はそのまま)
- ③ たこ焼き型を熱してオリーブオイルをひき、生地をたつぷりと流し入れ、チーズを1個ずつ入れる。
- ④ まわりが固まってきたら竹串などでまわりの生地を集めながら裏返し、丸く焼き上げる。
- ⑤ たこ焼きを焼いている間に、ミートソースを湯せんにかけて(又は電子レンジで)温めておく。
- ⑥ ④を皿に盛り付け、ミートソースをのせ、バジルのみじん切りを散らす。

季節をもっと楽しく! ★7月 7ページ★

夏休み特別企画 ②

「野菜はかせ」になろう

食べ物は下の表のように、はたらきによって赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。野菜は下の表の緑色のグループに入り、エネルギー源や体を作る原料にはなりません、**体の調子を整えるために重要なビタミンやミネラル**を含んでいます。好き嫌いなく食べたいですね。今回は「野菜」に注目してお話します。

黄色のグループ

おもにエネルギーのもとになる



ごはんやパン、麺類、いも類、砂糖、油などが黄色のグループです

赤色のグループ

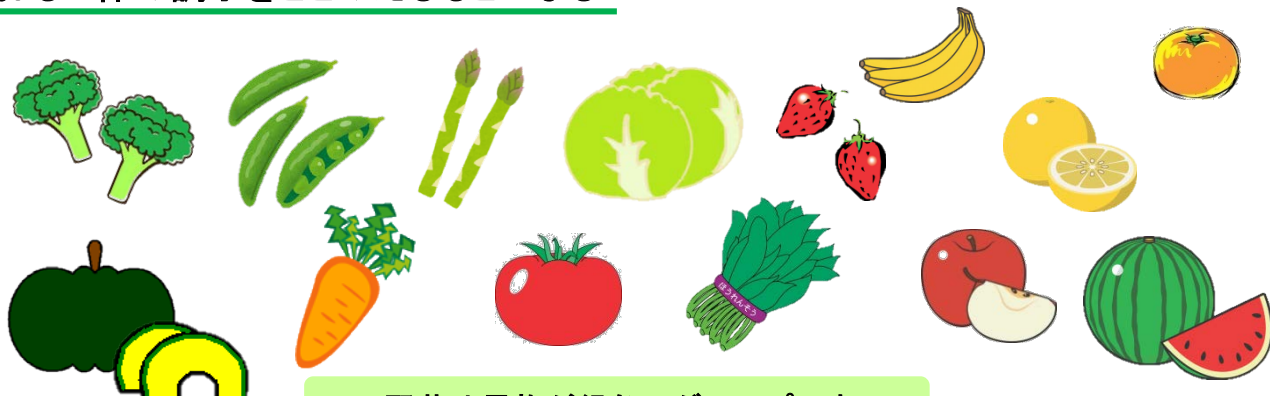
おもに体をつくるもとになる



肉や魚、たまご、牛乳、乳製品、豆、大豆製品などが赤色のグループです

緑色のグループ

おもに体の調子をととのえるもとになる



野菜や果物が緑色のグループです

季節をもっと楽しく！★7月 8ページ★

「旬」って知っていますか？

今は1年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、美味しくなった時期を食べ物の「旬」といいます。

(※ 旬は、野菜だけではなく、果物や魚介類などにもあります)

旬を学ぼうクイズ！

次の野菜はいつが「旬」か分かりますか？例題のトマトのように、それぞれの野菜と季節を線で結んでみましょう。ぜひ、お子さんとチャレンジしてみてくださいね！
(答えは次のページにあります)

例



トマト



れんこん



アスパラガス



オクラ



ほうれん草



かぼちゃ



白菜



にんじん

春

夏

秋

冬

ほかにも今が旬の野菜はたくさんあります。お子さんとスーパーに行って、季節の野菜を探してみてください。また、季節の野菜を使った料理には、どんな料理があるのか、お話をしてみるのもよいですね！
「食育」にもつながるので、野菜を使用した郷土料理や行事食にも注目してみたいはいかがでしょうか。

自由研究にも
オススメです！



季節をもっと楽しく！★7月9ページ★

いとくは『ファイブ・ア・デイ』に取り組んでいます！

『ファイブ・ア・デイ』とは『1日に5皿(350g)以上の野菜と、200gの果物を食べましょう』をスローガンにした、健康増進運動です。1日に必要な野菜の量をおおまかに、かつ簡単に知る方法として、普段使っている皿の大きさと枚数で量る方法を用いています。ここでいう5皿分とは、厚生労働省の『健康日本21』が推奨する1日あたりの目標摂取量350gを野菜料理5皿(1皿 70g)に置き換えてわかりやすくしたものです。細かい量にとらわれず、下記の表を目安におおまかに食べる量を把握してみてください。

野菜 (1日 5皿以上)



肉じゃが

野菜
1皿分



野菜たっぷり
カレー

野菜
2皿分



根菜の汁

野菜
1皿分

野菜料理の小さなお皿を1皿分、野菜をたっぷり使った大きなお皿を2皿分と数えてみましょう。

果物 (1日 200g)

りんご、なし、ぶどう
グレープフルーツ
大きめのかき ▶ 1個

みかん、キウイ、バナナ
小さめのもも ▶ 2個

大きな果物は1個
小さな果物は2個が
目安になります。

グレープ
フルーツだと
1個食べれば
いいんだね！



主菜 + もう1品
主食 副菜

バランスよく食べるのが大切です！上の『主食・主菜・副菜』を意識して食べましょう。



答え

- 春 アスパラガス
- 夏 オクラ
かぼちゃ
- 秋 れんこん
にんじん
- 冬 ほうれん草
白菜

