

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 七味の日 
4 梨の日 	5 穴子の日 	6 サラダ記念日	7 七夕 そうめんの日 カルピスの日 	8	9	10 納豆の日
11 ラーメンの日 	12	13	14 ゼリーの日	15 マンゴーの日 	16	17 
18	19 夏土用入り	20 ハンバーガーの日 	21	22 海の日 天ぷらの日 ナッツの日 	23 スポーツの日	24
25 かき氷の日 	26	27 スイカの日 	28 夏土用 丑の日 	29 白だしの日	30 梅干しの日 生サーモン の日 	31

今月の食材はコレ！

枝豆



枝豆のおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！
枝豆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、**半夏生**と**納豆の日**のおはなしをします。
半夏生にちなんで「たこ」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！ ★7月 2ページ★

枝豆

枝豆の旬は、
7～8月

枝豆の選び方と保存方法

枝豆は袋に入っているものと枝つきのものがあります。枝豆は大豆への成長途中の豆なので、なによりも**鮮度が命**。枝つきの場合は、**たくさん身がついているもの**、袋入りの場合は、**さやがふっくらしていてハリのあるもの**を選ぶようにしましょう。産毛がピンと立っているのも新鮮な証拠です。枝豆を保存したい場合は、冷凍保存がオススメ。お店で買ってきた枝豆はすぐに茹でて、冷凍用の保存袋等に入れて冷凍庫へ。食べる時は電子レンジで加熱すれば美味しくいただけます。

セロリと枝豆の
からししょうゆ漬け調理時間
5分エネルギー
47kcal塩分
0.6g

材料（2人分）

- ・セロリ 100g
- ・枝豆（ゆでてむいた物） 50g

(A)

- ・練りがらし 小さじ1/5
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酢 小さじ1/2



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 セロリはスジをとり短冊切り。
(A) はよく混ぜ合わせ、セロリ、むき枝豆とともに和える。

季節をもっと楽しく！★7月 3ページ★

枝豆に含まれる栄養素

枝豆



枝豆の栄養素は夏にぴったりなものばかり。夏バテ予防や疲労回復で知られる**ビタミンB群**（特に**B1**、**B2**）が多く含まれています。さらには、体内の余分な塩分の排出をサポートし、むくみなどを解消してくれる**カリウム**、日焼けてダメージを受けたお肌にとって積極的に摂りたい**ビタミンC**なども代表的な栄養素です。その他、筋肉や髪、抗体の材料となる**たんぱく質**やおなかの調子を整えてくれる**食物繊維**もしっかり含んでいます。

ほうれん草と枝豆の
具だくさんキッシュ

調理時間

25分

エネルギー

138kcal

塩分

0.6g



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）

・卵	3個
・豆乳	1/2カップ
・ほうれん草	1株
・枝豆	10粒
・切り干し大根（乾）	10g
・ミニトマト	5個
・ギョーザの皮	10枚
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々
・オリーブ油	適量

作り方

- 1 切り干し大根は水で戻し、水けをきって細かく刻む。ほうれん草は洗って細かく刻み、枝豆は茹でてサヤからはずしておく。ミニトマトは縦半分に切る。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、1のミニトマト以外を炒める。
- 3 卵と豆乳を混ぜ、2を加えて混ぜる。
- 4 火にかけていないフライパンにギョーザの皮をすき間なく敷き、その上に3を流し入れ、上にミニトマトを散らす。
- 5 中火で蓋をし、卵が固まったら裏返して焦げ目を付け、器に盛る。

季節をもっと楽しく！★7月 4ページ★

今月の食育のおはなし

7/2 (金)
半夏生

半夏生は気候の変わり目として農作業の大切な目安となる時期であるため、各地で様々な行事が行われてきました。そのひとつに、関西では「稲の根がタコの足ののように四方八方にしっかり根付きますように」と豊作を願ってタコを食べる風習があります。タコはたんぱく質が多く、脂質が少ないのが特徴。さらに、糖質や脂質などの代謝に関わる働きをし、暑い夏を元気に過ごすために取り入れたいビタミンB群が含まれています。今回は、タコを使ったメニューをご紹介します。

7/10 (土)
納豆の日

納豆の日は、「ナツ(7)トウ(10)」の語呂合わせから。近頃、発酵食品として、よくテレビに取り上げられています。主な栄養成分は、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄など大豆と同じ栄養を含んでいますが、大豆には少ない脂質代謝をサポートするビタミンB2を多く含んでいるのが特徴。また、血液をサラサラにし血栓をできにくくすると言われるナットウキナーゼという酵素も含まれています。毎日の食事に納豆を取り入れて、健康な体づくりを目指していけるといいですね。

たこキムチ

調理時間
5分エネルギー
71kcal塩分
1.6g

おいしいレシピ

材料 (2人分)

- ・タコ(ゆで) 足1本(約100g)
- ・きゅうり 1本(約100g)
- ・エバラキムチ漬けの素 大さじ2

作り方

- 1 タコはぶつ切りに、きゅうりは乱切りにします。
- 2 1を「キムチ漬けの素」で和えて、出来上がりです。



提供 エバラ食品工業株式会社