

8月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
1 パインの日 	2	3 はちみつの日	4 栄養の日	5 パン粉の日 	6 ハムの日 巻寿司の日	7 オクラの日 バナナの日 
8 山の日 こうじの日 タコの日 	9 振替休日 ハンバーグの日 	10 焼き鳥の日	11	12	13 迎え火	14
15	16 送り火	17 パイナップルの日	18 米の日 ビーフンの日 	19	20	21
22	23	24 ドレッシングの日	25	26	27	28
29 焼肉の日 	30 	31 野菜の日				

今月の食材はコレ！

モロヘイヤ



モロヘイヤのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！

モロヘイヤ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、はちみつの日との栄養の日のおはなしをします。

栄養の日にちなんで缶詰を使った暑い夏にぴったりのメニューを紹介しますので、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！★8月 2ページ★

モロヘイヤ



モロヘイヤの旬は、
7～8月

モロヘイヤの選び方と保存方法

独特の香りとトロっとした食感で人気のモロヘイヤですが、お店で選ぶ時は、**葉っぱにピンと張りがある色の濃いもの**がおすすめです。
また、成長しすぎていない**適度なサイズ**で**茎が柔らかくしなやかなもの**を選ぶようにしましょう。モロヘイヤはもともと、日持ちの良い野菜ではありません。長期間楽しみたい場合は、下ゆでした後に食べやすいサイズにカットし、密閉したビニール袋などに入れて、**冷凍**で保存するのがおすすめ。**1週間程度**を目安に使いきるようにしましょう。

モロヘイヤと豚肉の
ガーリックスープ

調理時間

15分

エネルギー

137kcal

塩分

1.7g

材料（2人分）

・モロヘイヤ	1束
・豚もも薄切り肉	50g
・にんにく	1/2かけ
・植物油	大さじ1/2
(A)	
・水	1・1/2カップ
・顆粒コンソメ	5g
・しょうゆ	小さじ1
・こしょう	少々
・卵	1個



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 モロヘイヤは茎の硬い部分は切り落とし、塩を加えた熱湯で硬めにゆで、水にとって冷まし、水けを絞って、みじん切りにする。にんにくは薄切りにする。
- 2 なべに油とにんにくを入れて火にかけ、にんにくがきつね色に変わったら、にんにくを取り出しておく。
- 3 2のなべに長さ1.5cmに切った豚肉を加え炒め、肉の色が変わったら(A)を加えて煮立てる。
- 4 3にモロヘイヤを加えてひと煮し、溶きほぐした卵を細く流し入れる。
- 5 器に盛り、2のにんにくを散らす。

季節をもっと楽しく！★8月3ページ★

モロヘイヤに含まれる栄養素

モロヘイヤ



モロヘイヤは「**野菜の王様**」と呼ばれ、様々な栄養素が摂ることができます。

食物繊維はもちろん、ミネラル類では**カリウム**、**カルシウム**、

ビタミンでは、**ビタミンA**、**C**、**E**、**K**が含まれています。

カリウムは余分な塩分を体外に排出、カルシウムは骨の健康にとって必要であり、

ビタミンKは骨や血管を健康に保ってくれるため、健康維持にうれしい栄養素です。

そして、**ビタミンA・C・E(ビタミンエース)**は、抗酸化に働くビタミンの代表選手。

紫外線が気になる季節の美容の味方でもあります。

モロヘイヤと納豆の
かけうどん

調理時間

10分

エネルギー

368kcal

塩分

2.7g



材料（2人分）

・冷凍うどん	2玉
・納豆	1パック
・オクラ	30g
・モロヘイヤ	100g
・めんつゆ（ストレート）	1カップ
・白いりごま	適量

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 うどんをゆでて流水でよく洗い、ざるにあげておく。
- 2 オクラはガクを除いて塩でもみ、ゆでて小口切りにする。
- 3 モロヘイヤは硬い茎を除き、ゆでて包丁で軽くたたくように細かく刻む。
- 4 器に**1**、**2**、**3**を盛り、めんつゆをかけ、白ごまをのせる。

季節をもっと楽しく！★8月4ページ★

今月の食育のおはなし

8/3(火)

はちみつ
の日

「はち(8)みつ(3)」の語呂合わせで、健康食品としてのはちみつを広く知ってもらうために制定されました。はちみつは、砂糖の1/3の量でもほぼ同じ甘さになり、仮に同じ量を使っても砂糖よりも**カロリーは抑えめ**。さらに、**消化吸収に優れ、効率よくエネルギーになる**といわれています。健康づくりや効率的なエネルギー補給のために力を発揮するはちみつを普段の食事の中で取り入れてみてくださいね。

※1歳未満の乳児には与えないようご注意ください。

8/4(水)

栄養の日



「えい(8)よう(4)」(栄養)の語呂合わせで、栄養を学び、食生活を考える日とすることが目的で制定されました。栄養素は、「**エネルギー源になる**」「**体の組織(筋肉、血液、骨など)をつくる**」「**体の調子を整える**」と大きく分けて3つの働きがあります。今回は、食欲が衰えがちな暑い季節に、栄養補給ができるメニューを紹介します。

日本栄養士会では、“免疫機能を低下させないで感染症の予防に役立つ食事”**「予防めし」**を発信されているようです。健康に役立つ情報が記載されていますので、ぜひご覧になってみて下さいね。

(「予防めし」HPIは、右の二次元コードからご参照頂けます。)



さば缶詰の冷や汁

調理時間

10分

エネルギー

477kcal

塩分

2.1g



材料 (2人分)

・さばの水煮缶詰(汁ごと)	1個 (190g)
・きゅうり	1/2本
・塩	少々
・ごはん茶碗	2杯
・みょうが	1個
・大葉	4枚

(A)

・だし汁(冷たいもの)	200ml
・みそ	大さじ1
・すりごま	大さじ1

作り方

- 1 きゅうりは薄い輪切りにし、塩もみして水気をよくしぼります。みょうがと大葉はせん切りにします。
- 2 ボウルに(A)を入れてよく混ぜ合わせ、1とさばの水煮缶詰を汁ごと加えて、ほぐしながら混ぜ合わせます。
- 3 茶碗にごはんを盛り、2をかけて、みょうがと大葉を添えます。

POINT

- ・缶詰はあらかじめ冷やしておくといでしょう。
- ・みそ煮の缶詰を使って調味料のみそを省略したり、わさびを添えるなどのアレンジも。

