

6月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	牛乳の日	オムレツの日	あじの日			山形さくらんぼの日
7	8	9	10	11	12	13
		たまごの日		梅の日	パンの日	
14	15	16	17	18	19	20
	生姜の日			おにぎりの日		
21	22	23	24	25	26	27
父の日 夏至 さくらんぼの日	ショートケーキの日	オリンピックデー				パフェの日 ちらし寿司の日
28	29	30				
	佃煮の日	夏越の祓				

今月の旬食材はコレ！

なす



なすのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！

なす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、**おにぎりの日**と**父の日**のおはなしをします。

おにぎりの日にちなんだメニューを紹介するので、おいしいおにぎりを作って楽しみましょう♪

➡ 4 ページでご紹介

季節をもっと楽しく！★6月2ページ★

なすの選び方と保存方法

なす



なすの旬は
6～9月

なすは収穫後、時間がたってしまうときれいな紫色が少し黒ずんできます。また、なすのほとんどは水分のため、みずみずしさが失われると皮にシワが入り、ハリも失われてきます。**皮にぴんとハリがあり、つやのある滑らかなもの**を選ぶようにしましょう。なすは低温と乾燥に弱い野菜です。**冷蔵庫に入れる場合は野菜室へ**。乾燥を防ぐため、**新聞紙やラップに包んでおく**とよいでしょう。ただし、冷蔵すると皮がかたくなり風味も落ちます。**2～4日を目安に**早めに食べきりましょう。

なすのひき肉サンド蒲焼き

調理時間

20分

エネルギー

239kcal

塩分

2.2g

材料（2人分）

・なす	3個
・鶏ひき肉	150g
・塩	小1/8
・しょうがの絞り汁	小1/2
・小麦粉	適量
・ごま油	大1/2
(A)	
・しょうゆ	大1
・みりん	小2
・砂糖	小1/2
・粉山椒	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 なすはヘタを切り落とし、斜め薄切りにする。
- 2 ボウルにひき肉、塩、しょうがの絞り汁を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- 3 1を2枚1組にし、内側に小麦粉を薄くまぶし、2を等分に塗って挟む。全体に小麦粉を薄くまぶす。
- 4 フライパンにごま油を熱し、3を入れて中火から弱火にし、ふたをして3～4分蒸し焼きにする。裏返して同様に焼き、(A)を加えて中火にし、なすからめる。

季節をもっと楽しく！ ★6月3ページ★

なす



なすに含まれる栄養素

なすはほとんど（約90%）が水分で、みずみずしさを味わう野菜とも言えますが、なすの皮の鮮やかな紫色に含まれる「ナスニン」はポリフェノール的一种です。

ナスニンは、ブルーベリーと同じアントシアニン系の色素で、視神経のはたらきを助けてくれます。

なすと豚肉のキーマカレー

調理時間

30分

エネルギー

575kcal

塩分

2.3g

材料（2人分）

・豚赤身ひき肉	200g
・黄パプリカ	1/2個
・なす	2個
・ミニトマト	10個
・にんにく	1/2かけ
・しょうが	1/2かけ
・カレー粉	大1
・植物油	大1 1/2
・デイル	適宜
(A)	
┌・塩	小1/3
└・固形ブイヨン	1個
└・水	1/2カップ
(B)	
┌・マーマレード	小1
└・プレーンヨーグルト	大1
・ごはん	300g



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 しょうが、にんにくはみじん切りにする。なすは縦8等分に切って半分に切る。パプリカは乱切りにする。ミニトマトはくし切りにする。
- 2 なべに油、にんにく、しょうがを弱火で熱し、香りが出たらひき肉を炒め、肉の色が変わったらなす、パプリカ、ミニトマトを加える。
- 3 なすがしんなりしてきたらカレー粉を加え炒め、香りが立つまで炒める。
- 4 3に(A)を加え、煮立ったら弱火で味がなじむまで30分ほど煮る。
- 5 4に(B)を加えてさらに10分ほど煮る。
- 6 炊き立てのご飯を器に盛り、5をかけて、あればデイルを添える。

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

6/18(木)

おにぎりの日



「おにぎり」の日は、石川県鹿西町（ろくせいまち、現：中能登町）内の杉谷チャノバタケ遺跡から、**日本最古の「おにぎりの化石」が見つかった**ことから制定されました。この「おにぎりの化石」は炭化して黒い石のように見え、**弥生時代中期のもの**と推測されています。これに由来して、同町は「おにぎりの里」として町おこしを行っているようです。

また、記念日の日付は「鹿西」の「ろく（6）」と、毎月18日の「米食の日」からきています。

今回は、忙しいお母さんでも簡単に作れる**おにぎりのレシピ**を紹介します。

6/21(日)

父の日



アメリカのワシントン州に、6人兄弟のソノラという女性がいました。ソノラは、男手一つで6人の子供を育て上げた父を敬愛していました。ある日、教会で行われた母の日のお祝いに参加していたソノラは「なぜお父さんの日はないのだろう？」と疑問に思い、**大好きなお父さんのための日も作ろう**と教会へ相談したことで、当時の6月の第3日曜日に、最初の父の日のお祝いが行われました。その60年後、父の日が正式にアメリカの祝日として認定されました。**父を愛するソノラの強い想い**が、多くの国の人々に共感を呼び、世界各国へ広まっていったようです。

この機会に、**お酒に合うおつまみ**や**元気が出るスタミナお肉料理**を作って、日頃の**感謝**を伝えるのもいいですね！

肉巻きスティックおにぎり

調理時間

10分

エネルギー

310kcal

塩分

1.2g



おいしいレシピ

材料（2本分）

- ・ごはん
- ・豚ロース薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）
- ・エバラ黄金の味
- ・サラダ油
- ・大葉

茶碗1杯分(約150g)
4枚大さじ2〜3
適量
適宜

作り方

- 1 ラップを広げてごはんをのせ、スティック状にしっかりと握ります。
- 2 肉を広げてごはんに巻き付けます。
- 3 フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりから焼きます。
- 4 「黄金の味」を加え、からめ焼いて、出来あがりです。
※お好みで大葉を巻いてお召しあがりください。



提供 エバラ食品工業株式会社