

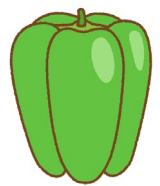


# 7月 今日は何の日？

| 日                                                                                | 月                                                                                                  | 火                                                                                                                                                                                         | 水                                                                                                        | 木                                                                                                   | 金         | 土                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 1                                                                                                  | 2<br>タコの日<br>うどんの日<br>  | 3<br>ソフトクリームの日 <br>七味の日 | 4                                                                                                   | 5<br>穴子の日 | 6<br>サラダ記念日<br>ナンの日                                                                                     |
| 7<br>七夕<br>カルピスの日<br>笹かまの日                                                       | 8<br>チキン南蛮の日                                                                                       | 9                                                                                                                                                                                         | 10<br>納豆の日<br>          | 11<br>ラーメンの日<br>   | 12        | 13<br>もつ焼きの日                                                                                            |
| 14<br>ゼリーの日<br>ゼラチンの日                                                            | 15<br>海の日                                                                                          | 16                                                                                                                                                                                        | 17                                                                                                       | 18                                                                                                  | 19        | 20<br>ハンバーガーの日<br> |
| 21                                                                               | 22<br>ナッツの日<br> | 23<br>天ぷらの日<br>                                                                                        | 24<br>夏土用の丑の日<br>     | 25<br>かき氷の日<br> | 26        | 27<br>スイカの日<br>    |
| 28                                                                               | 29<br>白だしの日                                                                                        | 30<br>梅干しの日                                                                                                                                                                               | 31                                                                                                       |                 |           |                                                                                                         |

## 今月の旬食材のおはなし

### ピーマン



旬の期間  
6～9月

- 〈選び方〉 全体的にツヤがよく、色の鮮やかなものを選びましょう。ヘタに近い上部の盛り上がっている部分がしっかり膨らんでハリのあるものをおすすめです。
- 〈保存方法〉 水気に弱い野菜なので、保存するときは水気をしっかりふき取り、ビニール袋や新聞紙で包み冷蔵庫の野菜室で保存します。
- 〈栄養素〉 ビタミンCやβ-カロテンを多く含みます。  
β-カロテンは油脂と一緒に調理することで吸収率がアップします。  
また、ピーマンのビタミンCは過熱しても壊れにくいのが特徴です。



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

# ガパオ風うどん



おいしいレシピ

調理時間  
15分

エネルギー  
452kcal

塩分  
3.1g

### ポイント

プチッとうどんだけで味付けができるため、かんたんに作ることができます。  
肉や野菜、炭水化物などを一皿でとることができ、夏休みのランチにもぴったりのメニューです。

### 材料（1人分）

- |                     |      |
|---------------------|------|
| ・うどん(ゆで)            | 1玉   |
| ・鶏ひき肉               | 50g  |
| ・たまねぎ(みじん切り)        | 1/8個 |
| ・ピーマン(粗みじん切り)       | 1/2個 |
| ・にんにく(みじん切り)        | 小1かけ |
| ・赤唐辛子(小口切り)         | 適量   |
| ・大葉(手でちぎる)          | 2枚   |
| ・温泉卵                | 1個   |
| ・エバラ「プチッとうどん 釜玉うどん」 | 1個   |
| ・サラダ油               | 適量   |

### 作り方

- 1 フライパンに油を熱し、にんにくと赤唐辛子を炒め、香りが出てきたらひき肉を加えて炒め合わせる。
- 2 たまねぎとピーマンを入れて炒め合わせ、「プチッとうどん」で味付けし、火を止めて大葉を加える。
- 3 うどんはゆでて水気をしっかりきる。
- 4 3を器に盛り、2と温泉卵をのせて、出来あがり。  
よく混ぜてお召しあがりください。

### 〈使用商品〉

エバラ「プチッとうどん 釜玉うどん」



季節をもっと楽しく！ ★7月3ページ★

## 野菜摂取

今月の  
食育コラム

みなさんは1日にどれぐらいの野菜を摂取していますか？

今回は、1日に必要な野菜の摂取量や食事に取り入れる工夫を紹介します。

1 野菜の1日の摂取目標量は**350g**！

厚生労働省が策定した健康政策「健康日本21」の中で示されている野菜の摂取目標量は350gです。その目標量に対して、成人男女の平均野菜摂取量は1日280.5g※であり、全年代で野菜が足りていない状況です。

野菜350gって  
どのぐらい？生なら  
**両手**で山盛り3杯加熱したなら  
**片手**で山盛り3杯

※引用元：厚生労働省『令和元年国民健康・栄養調査報告』

2 いつもの食生活で、野菜摂取量を**増やす**コツ

1食あたりの品数を1、2品で済ませることが多い場合は、**主食やたんぱく質の食材と一緒に野菜を食べられるメニュー**を選ぶのがおすすめです。

品数が少なくても、野菜と栄養のバランスを意識した食事で心掛けてみましょう。

〈メニュー例〉

朝

- ・ピザトースト
- ・ショート Pasta 入りのミネストローネ など



昼

- ・野菜を使った  
パスタやカレー など



夜

- ・豚しゃぶ
- ・野菜をたっぷり使ったおかず など



参考：野菜350gを食べる！一目瞭然、見て学ぶ野菜upのコツ 監修：KAGOME  
<https://www.kagome.co.jp/vegeday/nutrition/201708/6828/>

伊徳では「**5・A・DAY**食育体験」を実施しています！

「5・A・DAY」は野菜・果物摂取とバランスのよい食生活を推進する健康増進運動です。この活動はファイブ・ア・デイ協会の協力を得て、小学校3年生を対象に、栄養についての基礎学習や店舗内の見学などを実施しています。







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

# なすとにんにくの芽のひき肉炒め



調理時間  
30分

エネルギー  
648kcal

塩分  
2.0g

## ポイント

この1品で1日にとりたい野菜の約1/2量がとれます。  
油を吸いやすいなすは、少なめの油でさっと炒めたあと酒を加えると、カロリーを抑えることができます。

### 材料（2人分）

- |           |              |
|-----------|--------------|
| ・なす       | 3本           |
| ・にんにくの芽   | 1/2束         |
| ・赤ピーマン    | 1個           |
| ・豚ひき肉     | 50g          |
| ・植物油      | 大さじ1         |
| ・酒        | 大さじ1         |
| (A)       |              |
| ・しょうゆ     | 大さじ1         |
| ・豆板醤      | お好みで小さじ1/2～1 |
| ・オイスターソース | 大さじ1         |

### 作り方

- 1 なすはへたを切り落とし、7mm幅の斜め切りにし、水に放してあくをとり、水気をきる。にんにくの芽は3cm長さに切り、赤ピーマンは縦半分に切って種を除き、横に乱切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わりかけたらなす、にんにくの芽、赤ピーマンの順に加えて炒める。全体に油が回ったら酒を加え、さらに炒める。
- 3 なすがしんなりしてきたら混ぜ合わせた(A)を加え、味をからめながら汁気がなくなるまで炒める。



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

# じゃことチーズのカリカリサラダ



調理時間  
5分

エネルギー  
187kcal

塩分  
2.1g

### ポイント

サニーレタスのかわりに、水菜やサラダほうれんそうなど季節のサラダ野菜でもOK。じゃこは香ばしく炒めるので、お子様でも食べやすくなります。

### 材料（2人分）

|            |      |
|------------|------|
| ・サニーレタス    | 5～6枚 |
| ・ミニトマト     | 8個   |
| ・ちりめんじゃこ   | 20g  |
| ・プロセスチーズ   | 4切   |
| ・オリーブオイル   | 大さじ1 |
| ・ポッカレモン100 | 大さじ2 |
| ・しょうゆ      | 大さじ1 |
| ・砂糖        | 適量   |
| ・こしょう      | 適量   |

### 作り方

- 1 サニーレタスは洗ってひと口大にちぎり、冷蔵庫で冷やす。ミニトマトは半分に切る。
- 2 チーズは7～8mmの角切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイル、ちりめんじゃこを入れ弱火で3～4分炒める。
- 4 器に1を盛り、2を散らし、3を油ごとじゅっと回しかける。
- 5 ポッカレモン100、しょうゆ、砂糖、こしょうをかけ、全体をざっくり混ぜながらお召し上がりください。

### ＜使用商品＞

ポッカサッポロ「ポッカレモン100」

