



7月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
		1 半夏生	2 蛸の日 うどんの日 	3 ソフトクリームの日 	4	5 穴子の日
	6 サラダ記念日 ナンの日	7 七夕 カルピスの日 笹かまの日	8 チキン南蛮の日	9	10 納豆の日 	11 ラーメンの日 
12	13 もつ焼の日	14 ゼリーの日 ゼラチンの日 	15 マンゴーの日	16 駅弁記念日	17	18
19 夏の土用 丑の日 	20 ハンバーガーの日 	21 海の日	22 ナッツの日 	23 天ぷらの日 	24	25 かき氷の日
26	27 スイカの日 	28	29 白だしの日	30 梅干の日 	31 二の丑	

今月の旬食材のおはなし

スイカ



旬の期間
6～8月

〈選び方〉 ずっしりと重くて、しま模様の色が濃く、緑と黒の色目がはっきりしているものを選びましょう。カットされている場合は、果肉がきれいな赤で種が黒く、果肉の赤色と果皮の白色の境目がはっきりしているものがおすすめです。

〈保存方法〉 丸ごとのスイカは風通しの良い涼しいところで1週間以内を目安に。カットされたものは密封容器に入れ、できるだけ空気に触れないようにして、冷蔵庫の野菜室へ。1～2日を目安に食べきりましょう。

〈栄養素〉 スイカの赤色はトマトと同じリコピンによるもの。その他には、ビタミンAやカリウムも豊富に含まれています。



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

フルーツ寒天ボンボン



調理時間
30分

エネルギー
48kcal

炭水化物
12.6g

ポイント

旬のスイカとキウイフルーツを使った見た目がかわいい爽やかなスイーツです。手軽に作れるので、お子様とも一緒に作ることができます。

材料（5人分）

- ・スイカ 100g位
- ・キウイフルーツ 1個
- (A)
 - ・水 250cc
 - ・粉寒天 2g
 - ・砂糖 40g
- ・ポッカレモン100 大さじ2

作り方

- 1 スイカは1センチ角に切り、キウイフルーツも同様の大きさに切る。
- 2 小さめの器にラップをしき、1のスイカ、キウイフルーツを等分に分ける。
- 3 なべに(A)を合わせて火にかけ、よくかき混ぜ寒天を溶かす。沸騰した時点から2～3分煮立たせる。(A)の砂糖が完全に溶けたら、火を止めてポッカレモン100大さじ2を加える。
- 4 2に3の寒天液を等分に注いで、ラップの端をねじってテープ等でしっかりとめて、氷水にはなす。固まったら取り出す。
※固まった後にテープをはずし、リボンに結び変えても良い。

〈使用商品〉

ポッカサッポロ「ポッカレモン100」





季節をもっと楽しく！ ★7月3ページ★

今月の食育コラム

食物アレルギーについて

今回は、アレルギー物質表示や食事対策についてご紹介します。

参考：(株)明治「アレルギー物質の表示とは」「食物アレルギーの栄養対策」
※本ページはあくまでも一般的な情報提供となります。食物アレルギーの方につきましては、必ず医師の指示に従い、お買い物をしていただきますようお願い申し上げます。

PICK UP アレルギー物質表示について

表示が義務づけられているアレルギー物質は、以下の8品目(特定原材料といいます)。ほかに、いくらやオレンジなどの20品目は、特定原材料に準ずるものとしてできるだけ表示することが推奨されていますが、この20品目には表示義務はありません。

特定原材料8品目 **表示義務あり**



特定原材料に準ずるもの20品目



POINT 食物アレルギーの栄養対策

たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン・ミネラルなどをバランスよくしっかり摂ることが大切です。食物アレルギーで除去が必要な食品の栄養素を代替できる食品を使って、食事を充実させましょう。

鶏卵のみ除去が必要な場合

鶏卵に含まれる主な栄養素

たんぱく質



たんぱく質の供給源となる代替食品

肉、魚、大豆・大豆製品、乳製品

牛乳のみ除去が必要な場合

牛乳に含まれる主な栄養素

カルシウム・たんぱく質



カルシウムの供給源となる代替食品 たんぱく質の供給源となる代替食品

大豆・大豆製品、小魚・魚、肉、魚、大豆・大豆製品、乳製品
青菜、海藻、ごま

小麦のみ除去が必要な場合

小麦に含まれる主な栄養素

炭水化物



炭水化物の供給源となる代替食品

ごはん、雑穀、いも、米粉や雑穀製のパンやめん



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

煮込みハンバーグ きのことソース



調理時間
20分

エネルギー
414kcal

塩分
3.2g

ポイント

ハンバーグのつなぎに卵を使わないので、卵アレルギーの方でも食べることができます。両面は焼き目をつけるだけ、煮込んで中まで火を通すので、料理に慣れていない人でも失敗の少ないレシピです。

材料（2人分）

- | | |
|--------|--------|
| ・合びき肉 | 200g |
| ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 |
| ・植物油 | 小さじ1 |
| ・しめじ | 100g |
| (A) | |
| ・パン粉 | 大さじ3 |
| ・牛乳 | 大さじ3 |
| ・植物油 | 大さじ1/2 |
| ・水 | 1カップ |
| ・酒 | 大さじ1 |
| (B) | |
| ・中濃ソース | 大さじ2 |
| ・ケチャップ | 大さじ2 |
| ・みりん | 大さじ1 |
| ・バター | 5g |

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、熱したフライパンに油(小さじ1)を入れ、中火で3分ほど炒め、あら熱をとる。しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- 2 ボウルに合びき肉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまで練る。(A)と玉ねぎを加え、よく混ぜ合わせる。半量を手に取り、キャッチボールをする要領で空気をぬく。小判型に成形して、中央にくぼみを作る。残りの半量も同様に成形する。
- 3 熱したフライパンに油(大さじ1/2)を入れ、2を入れて焼き目がつくまで焼き、返して、しめじを加えて1分ほど焼く。そこに水、酒を加え、蓋をして5分ほど煮る。
- 4 (B)を加え、汁にとろみがつくまで煮込む。仕上げにバターを加える。



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

具だくさんのヘルシーカレー

調理時間
45分

エネルギー
256kcal

塩分
2.0g

ポイント

カレールウを使わないので、乳、小麦アレルギーの方でも食べることができます。
ブイオンはアレルギー対応のものか鶏ガラスープの素を選ぶと安心です。



材料（4人分）

・豚赤身ひき肉	250g
・玉ねぎ	1個
・にんじん	1本
・ブロッコリー	150g
・じゃがいも	小2個
・植物油	大さじ2
・カレー粉	大さじ1・1/3
・水	2カップ
・カットトマト	缶1缶
・固形ブイオン	2個
・塩	小さじ1
・ローリエ	1枚

作り方

- 1 玉ねぎは8等分のくし切り、にんじんは乱切りにする。ブロッコリーは小房に分けて塩(分量外)を加えた熱湯でゆでてざるにあけて水けをきる。
- 2 じゃがいもは皮をむいて1個半を食べやすい大きさに切り、残りのじゃがいもと共に水につけておく。
- 3 なべに油を熱し、ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら玉ねぎ、にんじん、2の1個半のじゃがいもを加えて炒め、カレー粉を加えて香りがたつまで炒める。
- 4 3に水、カットトマト、固形ブイオン、塩、ローリエを加える。
- 5 沸騰したらアクをとり、弱火で20～25分ほど煮る。
- 6 ブロッコリーを加え、残りのじゃがいもをすりおろして加え、全体にとろみをつける。