



2026 **08** August

今日は何の日？

No.1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3 はちみつの日 	4 栄養の日	5 発酵の日	6 ハムの日	7 バナナの日 オクラの日	8 タコの日	9 ハンバーグの日
10 焼き鳥の日 	11 山の日	12	13 迎え火 	14	15 刺身の日 	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 即席ラーメン記念日	26	27	28	29 焼き肉の日 	30
31 野菜の日 						

今月の旬食材のおはなし

pick up
トマト



旬の期間

6～8月

〈選び方〉へたが鮮やかな緑色でピンと張り、**丸みがあってずっしり重いもの**がおすすめ。
お尻の部分に、きれいな放射状の筋が出ているのが美味しいサインです！

〈保存方法〉完熟して赤くなったトマトは、袋かラップに包んで冷蔵庫の「**野菜室**」で保存を。
6度以下は低温障害を起こしてしまうので、冷やしすぎには注意しましょう。



ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし。

Recommend レシピ

No.2



提供 ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社

スイカとトマトの さっぱりスムージー

調理時間



5 分

カロリー



59 kcal

塩分



0.0g

材 料(1杯分)

- スイカ 100g
(皮と種を取って正味)
- トマト 100g
- ポッカレモン 100
小さじ2

作り方

1. 材料をミキサーに入れよく混ぜ合わせ、器に注ぐ。
2. お好みで、スイカ（分量外）をカットし、飾りつける。

ポイント

材料をミキサーに入れて混ぜ合わせるだけの簡単スムージーです。
さっぱりとした味わいなので、暑い時期にピッタリです。

夏休みの親子クッキングに
ぴったり！美味しく水分
補給しながら、おやつ
感覚で野菜もとれる
スムージーです。



使用商品

ポッカサッポロフード
& ビバレッジ(株)

ポッカレモン100



今月の食育コラム

こどもの健康

いよいよ夏休み！給食がお休みの期間は、麺や丼などの単品メニューになりがちですよ。

「野菜や栄養不足が心配」「毎食作る時間がない！」とお悩みの皆様へ。

今月は、手軽に美味しくできる「ON・OFF」のポイントをご紹介します！



夏休みランチのお悩み

1. **野菜不足**：麺や丼は便利ですが、野菜が不足しがち！
2. **塩分**の摂りすぎ：単品メニューや麺のスープで塩分が高めに。
3. **高カロリー**：炭水化物中心になり、カロリーがアップ！
4. **カルシウム**不足：給食の牛乳がない夏休みは不足のピンチ！

成長期の無理な
ダイエットは
禁物です！

1 おいしく**OFF**塩

夏の定番「めんつゆ」に
ちょい足し！風味やコクを
プラスして、美味しくOFF塩
しましょう！

めんつゆ
+



- ・牛乳
- ・豆乳・アーモンドミルク
- ・無塩トマトジュース
- ・レモンなどの柑橘果汁
- ・にんにく、カレー粉
- ・オリーブオイル・ごま油

おいしく**バリエーションUP**

2 手軽に
ONカルシウム

給食の牛乳代わりに！
包丁いらずでパツと足せる
優秀食材を活用しましょう。

<**トッピング**に大活躍>
しらす・干しエビ、粉チーズ
・とろけるチーズを麺や丼、
カレーにパラリ！

<**おやつ・デザート**に>
ヨーグルトや小分けの
プロセスチーズをおやつや
デザートに1品プラス！

チーズやヨーグルトプラスで
ONたんぱく質にも！

3 賢く
ONベジタブル

調理の手間を減らす、
お助け食材をストックして
おくと便利です！

<包丁いらず>
冷凍野菜や**カット野菜**、
乾燥野菜をスープや麺に
プラス！

<開けるだけ>
コーン缶や**トマト缶**、
トマトジュースを活用する
のもおすすめです！



野菜プラスで**ヘルシーなのに**
大満足！

次ページからは野菜たっぷりレシピをご紹介します！手軽な「サラダうどん」や、
思い出作りにピッタリな「ホットプレートビビンバ」をご紹介します。大人も子どもも
栄養が偏りがちな夏、バランスよく食べて元気に乗り切りましょう！





ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし。

Recommend レシピ

No.4



提供 エバラ食品工業株式会社

冷しゃぶサラダ うどん

調理時間



10分

カロリー



483 kcal

塩分



2.1 g

材 料(2人分)

- うどん(ゆで) 2玉
- 豚バラ薄切り肉 150g
(しゃぶしゃぶ用)
- レタス(一口大) 適量
- たまねぎ(薄切り) 適量
- にんじん(千切り) 適量
- ラディッシュ(薄切り) 適量
- エバラおろしのたれ 適量

作り方

1. 鍋に湯を沸かし、酒少々(分量外)を入れて豚肉をゆで、冷ましておく。
2. うどんはゆでて冷水にとり、水気をしっかりきる。
3. 器に2を盛り、野菜と1をのせ、「おろしのたれ」をかけて、出来上がり。

ポイント



カット野菜を活用すれば
準備も楽チン♪

冷凍オクラなどの冷凍野菜でも
おいしくいただけます。

使用商品

エバラ食品工業(株)
おろしのたれ





ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし。

Recommend レシピ

No.5

黄金ホットプレート ビビンバ

調理時間

カロリー

塩分



30分



429 kcal



2.6g

おいしいレシピ

提供 エバラ食品工業株式会社

材料(4~5人分)

- ごはん 茶碗4杯分
- 牛薄切り肉 200g
- エバラ黄金の味(肉の下味用) 大さじ4
- にんじん 1/3本
- 豆もやし 1袋
- ほうれんそう 1束
- キムチ 適量
- エバラ黄金の味(仕上げ用) 大さじ8
- ごま油 適量
- 糸唐辛子、韓国海苔、
いりごま(白) 適宜

使用商品

エバラ食品工業(株)
黄金の味
中辛



作り方

1. 牛肉は食べやすい大きさに切り、「黄金の味」で下味をつける。
2. にんじんは千切りにし、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約1分加熱する。豆もやしはさっと水洗いし、耐熱容器に入れて電子レンジで約2分加熱する。ほうれんそうは下ゆでして水気をしぼり、4~5cmの長さに切る。
3. 2をそれぞれごま油で和える。
4. ホットプレートに油を熱し、1の牛肉を炒め、一度取り出す。ごはんを入れて押さえつけるように焼き、牛肉・3の野菜・キムチをきれいに並べる。
5. 仕上げに「黄金の味」を回しかけて、出来上がり。よく混ぜていただく。
6. お好みで糸唐辛子、韓国海苔、ごまを添える。

ポイント

シェアして楽しむビビンバです。パーティーメニューなので楽しく野菜を食べられます。