2026年 8月 わが家の暮らしカレンダー

ITOKU

ポイントサービスの内容は
店舗・地区によって異なります。

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1 いとくドリームカード ポイント3倍デー コジカ支払い ポイントサービスデー 赤口 パインの日	2 いとくドリームカード ポイント3倍デー コジカ支払い ポイントサービスデー 先勝
3 友引 はちみつの日	4 先負	5 いとくドリームカード ポイント3倍デー コジカ支払い ポイントサービスデー 仏滅	6 大安	7 赤口	8 いとくドリームカード ポイント3倍デー コジカ支払い ポイントサービスデー 先勝 タコの日	9 いとくドリームカード ポイント3倍デー コジカ支払い ポイントサービスデー 友引
10 先負 焼き鳥の日	11 山の日 仏滅	12 いとくドリームカード ポイント3倍デー コジカ支払い ポイントサービスデー 大安	13 先勝	14 友引	15 いとくドリームカード ポイント3倍デー コジカ支払い ポイントサービスデー 先負	16 いとくドリームカード ポイント3倍デー コジカ支払い ポイントサービスデー 仏滅
17 大安	18 赤口 ビーフンの日	19 いとくドリームカード ポイント3倍デー コジカ支払い ポイントサービスデー 先勝	20 友引	21 先負	22 いとくドリームカード ポイント3倍デー コジカ支払い ポイントサービスデー 仏滅	23 いとくドリームカード ポイント3倍デー コジカ支払い ポイントサービスデー 大安
24 赤口	25 先勝	26 いとくドリームカード ポイント3倍デー コジカ支払い ポイントサービスデー 友引	27 先負	28 仏滅	29 いとくドリームカード ポイント3倍デー コジカ支払い ポイントサービスデー 大安 焼肉の日	30 いとくドリームカード ポイント3倍デー コジカ支払い ポイントサービスデー 赤口
31 先勝 野菜の日						

いとくドリームカードコジカ チャージキャンペーン

8月8日(土)～11日(火)

8月26日(水)～30日(日)

ヘルシー通信

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ね。「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!
包丁いらずでパッ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!

今月の旬の食材紹介

トマト

トマトのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します!

トマトの選び方

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!

トマトの保存の仕方

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。

◀おすすめレシピもご紹介!▶

詳しく知りたい方はこちらから▶