

きゅうしょく たより



2025年
7月号

じめじめとした梅雨が過ぎると、いよいよ本格的な夏がやってきます。
暑い日は、冷房のきいた部屋と暑い外の温度差に体がついていけず、
体調を崩しがちです。しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

7月7日 七夕

七夕は、年に1度、織姫^{おりひめ}と彦星^{ひこぼし}が天の川を渡って会うという伝説が有名です。
その他にも、「畑作の収穫祭」という意味を持ち、麦の実りや、なす・きゅうりといった夏野菜の成熟を祝い、
神とその恵みに感謝する行事でもありました。大地の恵みに感謝をし、小麦を原料としたそうめんや夏野菜を
美味しく食べて、親子でぜひ七夕を楽しんでくださいね！

夏に美味しい野菜

夏は果実や若い^{さや}莢、種子を食べる果菜類の野菜が多く出回ります。
夏野菜には水分が多く含まれ、夏野菜を食べることは、汗をかくことで失われた水分の補給になります。
また、栽培技術の向上や品種改良により今ではほとんどの野菜が1年中出回っていますが、時期によって栄養価
が異なります。例えば、夏のトマトは、冬のトマトと比べてβ- カロテンが2倍高くなることが分かっています。
同じ野菜でも、旬の時期は栄養価が高く、美味しいのでおすすめです。
赤、黄、緑と彩り豊かな夏野菜を食べて、元気に夏を過ごしましょう！

参照：独立行政法人 農畜産業振興機構 HP

β- カロテンは、皮膚や粘膜の
健康維持を助ける栄養素です。

夏野菜

トマト



きゅうり



レタス



とうもろこし



えだまめ



オクラ



なす

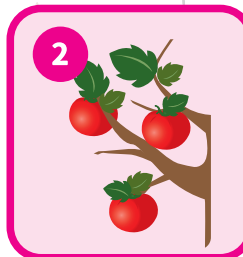


ゴーヤ



キッズチャレンジ クイズ

トマトはどのようにそだつでしょう？



モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育



モグちゃんの
食育めりえや
「うどん」について
学べる情報はこちら！



SHIDAX
未来の子供たちのために

夏に美味しい野菜は、夏の太陽を浴びて大きくなるため、土の上で育ちます。

正解：③

きせつの食べ物探偵団♪ 「くるまえばい」

選び方

- ・色ツヤが鮮やかで、透明感がある
- ・頭の付け根がしっかりしている
- ・身がしっかりとしていて、弾力がある



栄養素

たんぱく質（血や筋肉のもとになる）

豆知識

天然のくるまえばいの旬は6月～8月といわれています。エビには「グリシン」という旨味成分が含まれており、調理の際に残ったエビの殻や頭から美味しい出汁がとれます。水と酒と一緒に煮込み、じっくり煮出した出汁を濾して、みそ汁を作るのがおすすめです！



きせつの
食べ物で
料理

エビ団子スープ

材料：2人分

エビ	150g	水	300ml
長ネギ	15g(1/8本)	コンソメ（固形）	1個
塩	1g(小さじ1/6)	キャベツ	75g(1.5枚)
酒	5g(小さじ1)	コーン（缶）	50g(1/2缶)
調味料A	片栗粉 13.5g(小さじ1・1/2)		



- エビは、殻を剥いて背ワタをとり、まな板の上で粘りが出るまで包丁で叩く
- 1** のエビと長ネギ(みじん切り)と【調味料A】をボウルに入れ、手でよく混ぜ合わせる
- 鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメを加え、弱火にし **2** をスプーンで丸めながら鍋の中に落としていく
- 3～4分煮て、エビ団子がピンク色になってきたら、キャベツ(一口大)、コーンを加えて、キャベツがしんなりするまで煮る

こどもに
人気の
かんたん
おやつ

ミニあんまん

材料：8個分

ホットケーキミックス	100g（1カップ弱）
水	35ml（大さじ2強）
油	6g（大さじ1/2）
ココア	2g（大さじ1/2）
つぶあん	50g

※こしあんでもOK

- ボウルにホットケーキミックス、水、油を入れて粉っぽさがなくなるまで、よくこねる
- 1** の生地を1/10量を飾り用に取り、ココアを混ぜて平たくし、好きな型で抜く
- 残りの生地とあんこをそれぞれ8等分にし、生地を平たくのばしてつぶあんを包む
- 3** に **2** を飾りつける
- 蒸し器にオープンシートを敷き、間隔をあけて並べ、10～12分蒸す



手軽に食べられる
ひとくちサイズ！

SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2025 シダックス栄養士会 No.2507

シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載！



公式
サイト