

きゅうしょく たより

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！

2025年
7月号

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

夏は果実や若い菜さい、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？

1



2



3



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
- ・身がしっかりとっていて、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！

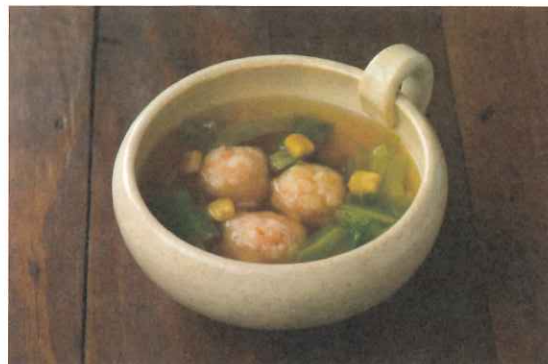


きせつの
食べ物で
料理

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)		



- 1 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
- 2 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
- 3 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
- 4 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



- 1 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
- 2 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
- 3 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
- 4 3に 2を飾りつける
- 5 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