

2026年
7月号

七夕

鰻の旬?!土用の丑の日

今年の夏の土用丑の日は、7月26日



きせつの食べ物探偵団♪「ピーマン」

選び方

へたが新鮮
実がふっくらとしている
実に張りがある
色が鮮やか



栄養価

ビタミン C (肌や粘膜の健康を保つ)

豆知識

緑色のピーマンが熟してくると赤色になり、赤ピーマンとなります。赤ピーマンは緑色のピーマンよりもビタミンCなどの栄養価が高いだけでなく、甘みも強いので、ピーマンが苦手なお子様にもおすすめです。

つくろう食べようお料理大好き!

きせつの
食べ物で
料理

ピーマンボート



材料：2人分

サケ (水煮缶) 180g (1 缶)	ピーマン 80g (2 個)
タマネギ 50g (1/3 個)	赤ピーマン 80g (2 個)
マヨネーズ 30g	ピザ用チーズ 50g
塩 少々	粉パセリ 適量
胡椒 少々	



- 1 サケの水煮は缶から出して、水をきっておく
- 2 1 のサケとみじん切りにしたタマネギ、マヨネーズ、塩・胡椒をボウルにいれてよく混ぜ合わせる
- 3 半分に切って種をだしたピーマン・赤ピーマンに 2 の具をつめて、チーズを上にならす
- 4 オーブントースターで 10 分くらい焼き、焦げ目がついたら、お好みで粉パセリをかける

ピーマンの種取りや具をピーマンに詰める工程をお子様に手伝ってもらいましょう。



お子様に
大人気の
おやつ

セタゼリー



材料：2人分

ゼラチン	4g
水	22.5ml (大さじ 1・1/2)
ブドウジュース(果汁 100%)	200ml (1 カップ)
砂糖	10g
リンゴ	適量

- 1 ゼラチンは水でふやかしておく
- 2 鍋にブドウジュースと砂糖を入れて中火にかけ、沸騰する手前で火からおろす
※次の工程でゼラチンを入れますが、沸騰したところに入ると固まらない原因になるので注意しましょう。
- 3 1 のゼラチンを 2 の鍋に加えて混ぜ、完全に溶けたら粗熱をとる
- 4 3 の鍋を氷水をいれたボウルにつけて、ゼリー液が固まらないよう混ぜながら 10 分ほど冷やし、とろみがついてきたらお好みの型で抜いたリンゴを加えて混ぜる
- 5 お好きな型にゼリー液を流し入れ、冷蔵庫で 5 時間ほど冷やしてできあがり
型から抜く前に型の底を温かいお湯に 3 秒くらいつけると抜けやすくなります!



リンゴの型抜きや飾り付けを、
★ お子様と一緒に楽しみましょう♪



SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2026 シダックス栄養士会 No.2607

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