きゅうしょくだより

2026年 7月号

暑い日は、冷房の効いた部屋と暑い室外の温度差から体調を崩しがちです。元気に夏を乗り切れるように、お子さまの体調管理に注意しましょう。

七夕

7月7日は七夕です。七夕は中国から伝わった織姫と牽牛星（彦星）などの伝説と、日本に元々あった信仰が結びついたとされています。1年に1度、織姫と彦星は天の川を渡って、逢瀬を交わすというロマンチックな話が有名です。七夕は畑作の収穫祭という意味を持ち、麦の実りや、ナス・キュウリ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ったそうです。大地の恵みに感謝をし、小麦から作られている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！

鰻の旬?!土用の丑の日

土用は立春、立夏、立秋、立冬の前18日間をいいますが、現在は立秋前の夏の土用をさします。
また、古くから丑の日に「う」のつくものを食べると病気にならないという言い伝えがありました。
江戸時代、それをヒントにした平賀源内が、商売がうまく行かない鰻屋に相談され、「本日　土用丑の日」と書いて店先に貼るようアドバイスをしたところ、鰻が飛ぶように売れました。
その後、他の鰻屋もそれを真似るようになり、土用の丑の日に鰻を食べる風習が定着したとされています。
鰻は、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンAやだるさや疲れから守ってくれる働きをもつビタミンB_1、ビタミンB_2を多く含んでいます。

今年の夏の土用丑の日は、7月26日

キッズチャレンジクイズ

鰻を使った料理はどれでしょう?

答え:① 鰻丼(うなどん)
鰻丼と一緒に野菜を食べるようにしましょう。
野菜には、鰻には含まれない、ビタミンC や食物繊維をとることができます。
酢の物にすれば、さっぱりと食べられるのでおすすめです！

SHIDAX 未来の子供たちのために

© 2026　シダックス栄養士会　No.2607

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）

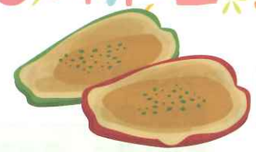
豆知識

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、チーズを上にちらす
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

七夕ゼリー

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れ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

ソラレピ
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