

きょうはなんのひ？

食育カレンダー

食にまつわる記念日をご紹介します

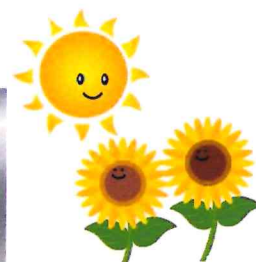
7月

2日【うどんの日】
冷やしうどん

30日【梅干しの日】
梅和え

10日【冬瓜の日】
冬瓜のみそ汁

14日【ゼリーの日】
ぶどうゼリー



おすすめレシピ カレイのサルサ風焼き

材料4人分

カレイ 4切れ 塩コショウ 少々
小麦粉 少々 オリーブ油 30g
お酢 20g 砂糖 10g 塩 3g
トマト 1玉 紫玉ねぎ 1/4玉
大葉 10枚 ニンニク 少々 油 少量

作り方

①カレイに塩コショウ・小麦粉を振ってフライパンに油敷き焼く。
②ボウルにオリーブ油、お酢、砂糖、塩を入れ合わせる。
③トマトは角切り、紫玉ねぎ(玉ねぎでもOK)、大葉、にんにくを細かく刻んだら②と混ぜて食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。④焼いた魚の上に③をかけて完成！
鶏肉で作るのもおすすめです！

いよいよ、夏本番！暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、しっかり食べて体力をつけ、元気に過ごしましょう！

夏バテ防止の5つのポイント

- ①朝ごはんをしっかり食べて元気に1日のスタートをきりましょう
- ②冷たいものの摂りすぎに注意しましょう
- ③麦茶や水でこまめな水分補給を忘れずに摂りましょう
- ④食欲が落ちているときは酸味(酢・レモン・梅)や香味野菜(しそ・生姜・みょうが)を取り入れてみましょう
- ⑤疲れているときは消化の良いメニュー(雑炊・うどん)がおすすめです



『お盆の食べ物』

お盆は、亡くなったご先祖さまや家族との繋がりを感じる大切な時期です。お盆期間中は精進料理を食べる風習があります。これは肉魚を使わず、野菜や豆、海藻などを使った感謝と静かな心を大切にする食事です。

仏壇のお供え物…果物や野菜、お団子などをお供えします。

精霊馬を飾る：胡瓜で馬、茄子で牛を作ります。

胡瓜は家族のもとに早く来てほしい、茄子はゆっくり帰ってね。という意味が込められています。

