

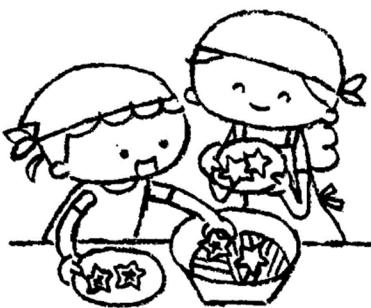
7 July

- 4日／ナシの日
「7と4」の組合せから。
- 10日／納豆の日
「7と10」の組合せから。
- 14日／ゼリーの日
ゼリーの原料はゼラチン。この7月14日は「ゼラチンの日」でもあります。
- 25日／かき氷の日
かき氷のことを「夏氷」と呼んでいて、「7と2と5」の組合せから。



七夕にそうめんの飾りつけを

七夕にはそうめんを食べる風習があります。食事にそうめんを出す場合、お子さんと一緒に食材を飾りつけしましてはいかがでしょう？ ゆでたにんじんやスライスチーズを型抜きで星形にしたものや、オクラを輪切りにしたものなどを飾ると天の川のようになります。



食育ワンポイント

夏バテに気をつけよう

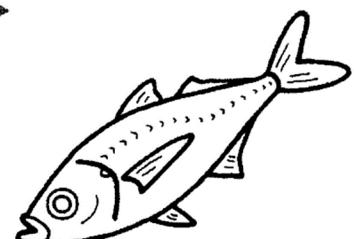
夏バテをしないように、生活の中で次のことに注意しましょう。

- ・水分を適度に補給する
- ・充分な睡眠をとる
- ・バランスのよい食事をとる



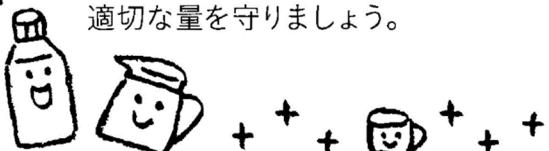
アジ

様々な種類がありますが、一般的にはマアジのこと、収穫量の多い春から夏にかけてが旬といわれています。脳や目の健康維持に役立つDHAやEPAをはじめ、たんぱく質や脂肪などがバランスよく含まれています。小アジは唐揚げや南蛮漬けになると、骨まで食べやすくなります。



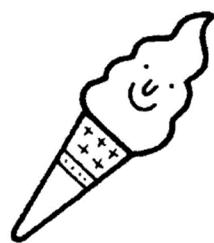
水分補給は適切な量を

気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が充分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかかり、体がグッタリすることがあるので、適切な量を守りましょう。



今日は何の日？

7月3日は ソフトクリームの日



1951年のこの日、進駐軍主催のカーニバルの模擬店で、日本人に向けて初めてソフトクリームが販売されました。そのことにちなんで、日本ソフトクリーム協議会が1990年に制定。当時は、コーンに乗せて食べるスタイルも新鮮だったようです。

旬の食材

マンゴー

主に熱帯の地域で栽培される南国のかくだものです。フィリピンやタイなどからの輸入品もありますが、国内では宮崎、鹿児島、沖縄などで作られ、6月から8月くらいに出荷されます。食べきれない場合はサイコロ状に切って冷凍しておくと、半解凍でおいしく食べられます。



枝豆

未成熟な大豆を収穫したもので、枝つきのまま扱うことからこの名で呼ばれるようになりました。枝から切り離すと味や鮮度が落ちるので、枝つきのまま購入し、切り離したらすぐに調理するのがおすすめです。大豆と同じなので、たんぱく質が豊富に含まれています。

