

7 July

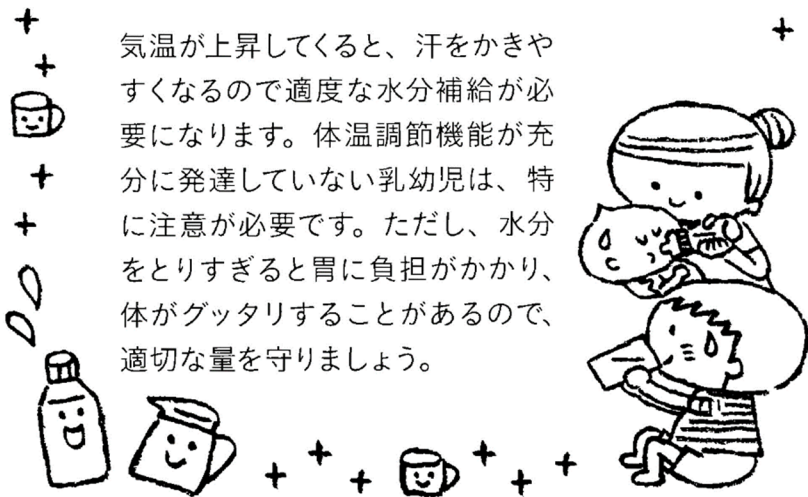


- 4日/ナシの日
「7と4」のごろ合わせから。
- 10日/納豆の日
「7と10」のごろ合わせから。
- 14日/ゼリーの日
ゼリーの原料はゼラチン。この7月14日は「ゼラチンの日」でもあります。
- 25日/かき氷の日
かき氷のことを「夏氷」と呼んでいて、「7と2と5」のごろ合わせから。



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。体温調節機能が十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。



離乳食

離乳食にだしを使いましょう

離乳食の味つけや風味のアクセントとして役立つのが、だしです。だしはかつお節を煮出したかつおだし、玉ねぎやにんじん、キャベツを煮出した野菜だし、干しいたけや昆布を水出したものなどがあります。一度に作って製氷しておけば、1週間ほどは使えます。



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。



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。

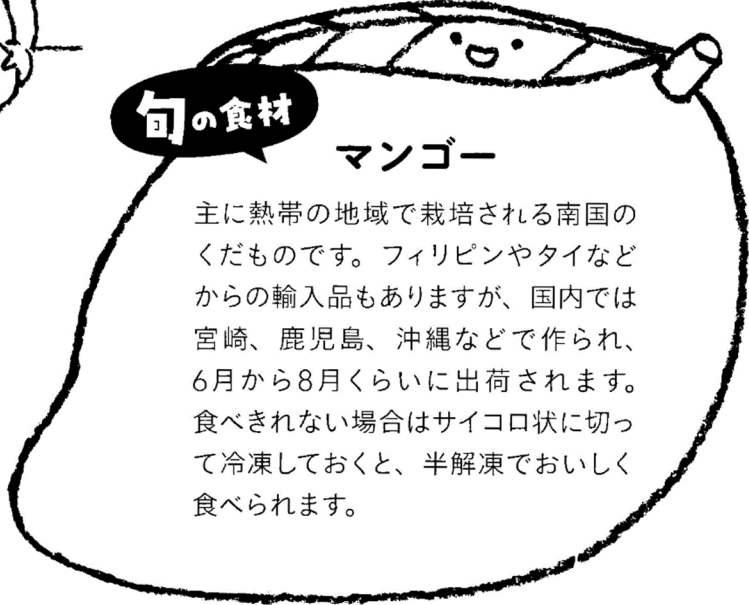
- ・水分を適度に補給する
- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスのよい食事をとる



旬の食材

マンゴー

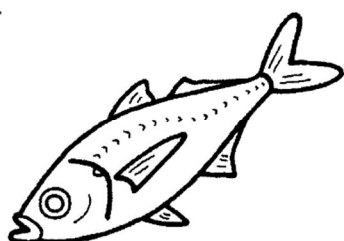
主に熱帯の地域で栽培される南国のくだものです。フィリピンやタイなどからの輸入品もありますが、国内では宮崎、鹿児島、沖縄などで作られ、6月から8月くらいに出荷されます。食べきれない場合はサイコロ状に切って冷凍しておく、半解凍でおいしく食べられます。



旬の食材

アジ

様々な種類がありますが、一般的にはマアジのことで、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すると、骨まで食べやすくなります。

旬の食材

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。

