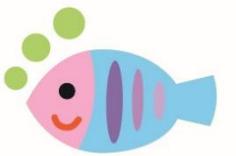


栄養科だより 7月号



7月になりました※7月17日は海の日、7月30日は土用の丑の日ですね！
夏も本番になってきました。しっかりとご飯を食べて夏バテしないように過ごしましょう♪

＜海の日由来＞

海の日は1996年に制定されました。初めは明治天皇が明治9年に明治丸という船に乗って東北地方を巡幸され7月20日に無事に帰着したことを祝う日だったといわれています。「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」という意味が込められており、海に囲まれた日本ならではの祝日です。

🐟 海で獲れる7月が旬の魚 🐟

🐟 鰯(アジ)

日本を含めて太平洋や南半球にかけて、マアジ属の魚が10種類以上いるとされています。中でもマアジは沖縄を除く日本各地の沿岸で水揚げされ、アジの中で1番の漁獲高を誇ります。

🐟 鰯(イワシ)

鰯は主にマイワシ・ウルメイワシ・カタクチイワシの3種類があります。中でも最も漁獲量の多いのはマイワシで、沖縄以外のすべての地域で収穫できます。

🐟 鮪(マグロ)

日本はマグロの消費大国です。世界で獲れる1/4のマグロを消費しています。消費量もさることながら、漁獲量でも世界3位となっています。クロマグロは別名本マグロと呼ばれ、マグロ界の王様として最も人気の高い種類です。

🐟 間八(カンパチ)

カンパチを正面から見ると「八」の字に見えることから「間八」と名付けられました。沖縄から北海道の太平洋側や東北当たりの日本海側まで沿岸部に多いです。

6月の行事食



- ★ロコモコ丼
- ★アスパラとササミの和え物
- ★コンソメスープ ★和菓子

～❖～アスパラとササミの和え物～❖～

【使用食材・調味料(1人分)】

- ・アスパラガス40g(約2本分)
- ・鶏ササミ肉15g

- ・砂糖3g(小さじ1/2)
- ・すりごま白7g(大さじ1)
- ・めんつゆ10g(小さじ2)

【作り方】

- ①アスパラはよく洗い、筋をピーラーで取り、4cm程度に切る。
- ②鍋に湯を沸かし鶏ささみ肉、アスパラをそれぞれ茹でる。
- ③茹で終わったらザルに移し冷やす。ある程度冷えたらささみは手でほぐしておく。
- ④完全に冷えたらボールに入れ、調味料と混ぜ、完成！