



# 食育だより



炎暑の8月から、引き続き残暑の中に9月を迎えました。  
夏の疲れが出やすい時期でもあるので、生活リズムを整え、睡眠と活力となる三度の食事をしっかりとるようにしましょう。

## くだものについて

くだものは、水分が多く、生のまま食べることでビタミンやミネラルを効果的に体内に取り込むことができる優れたものです。気候の恵まれた日本では、くだもの種類も豊富です。今回は、くだもの旬や選び方を紹介します。

### メロン (5~8月)

- ・皮は張りがあり、下部に弾力のあるやわらかさがある。
- ・ずっしりと重みがある。
- ・香りがよい。
- ・つるが細く枯れている。



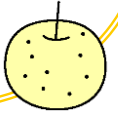
### すいか (7~8月)

- ・しま模様がくっきりしている。
- ・つるの付け根がへこんでいる。
- ・切り口がみずみずしい。
- ・種が黒い。



### 日本なし (8~9月)

- ・比較的重くてかたい。
- ・軸はしわがなく、弾力性がある。
- ・均一に色づいていて、斑点や傷がない。



### ぶどう (8月~9月)

- ・粒が揃っていて、つぶれや割れがない。
- ・軸が太くしっかりしている。
- ・皮の色が濃い。
- ・表面に白い果粉(ブルーム)がある。



### りんご (9月~12月)

- ・中玉で重みがあり、みずみずしい。
- ・香りがよい。
- ・全体的に色づいている。
- ・皮につやと張りがある。



### 7月のおすすめ

#### メニュー



#### なすのミートソース煮

トマトジュースの代わりに水を入れても大丈夫です

パンにもごはんにも合いますよ♪

### なすのミートソース煮 (5人分)

牛ひき肉	100g
ベーコン	30g
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
じゃがいも	1個
なす	2個
トマト	1個
ピーマン	1個
トマトジュース	150cc
パン粉	大さじ1
砂糖	小さじ1
コンソメ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
粉チーズ	大さじ1

- ①ベーコンは1cm幅に切る。
- ②玉ねぎと人参とピーマンは荒みじん、じゃがいもとトマトは角切りに切る。
- ③なすは縞目に皮を向き、小さめのいちょうに切って水にさらす。
- ④サラダ油で牛ひき肉、ベーコンを炒め、玉ねぎ、人参、じゃがいも、なすも加えて炒める。
- ⑤トマト、ピーマン、トマトジュース、砂糖、コンソメ、ウスターソース、しょうゆ、パン粉を加えて煮込む。
- ⑥粉チーズを加えて混ぜる。