



# 食のカレンダー

2023年7月  
のげやまようちえん

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。



## きゅうり

第一号に続き、毎日たくさん収穫しています。あつと言う間に大きくなります！  
(きゅうりについては食のカレンダー6月号で)



## 大人気！ きゅうりの南蛮漬け

きゅうり 2本くらい 塩 ひとつまみ

- ①ごま油 少々 ②みりん 小1
- ③醤油 大1/2 ④酢 小1強

- 1 きゅうりを拍子木切りにし、塩をまぶして水が出るまで置いてから、水を捨てる。
- 2 調味料①～④まで混ぜてその中にきゅうりを入れて、味がなじんだらできあがり！



## 【ズッキーニ】

・ウリ科でカボチャの仲間。  
かぼちゃの半量ほどのカロテンを含んでいます。味は淡白ですが、オリーブオイルなどとの相性がよく、油で炒めるとカロテンの吸収率が高まり、免疫力アップや風邪の予防に期待できます。皮膚や粘膜を正常に保つビタミンB2も含まれているので美肌効果もあります。長細形、丸形があります。



ランチにはのげやま野菜がたくさん！  
園長先生作？☆型のきゅうりがランチにのりました。  
◇フライの上に… この日はスープにオクラが入っていてお星さまがいっぱい！  
◇タコライスの上に…

## 【ピーマン】

血をさらさらにするピーマンには、色も形も個性豊かな仲間がいます。  
パプリカ ししとうがらし 鷹の爪  
ハバネロ…  
カラフルなパプリカは、食卓をきれいにしてくれますね。そして、パプリカは老化や病気を予防してくれます。



## 【ナス】

余分な熱をとる  
血のめぐりをよくする  
化膿やはれを治めます  
「ナス紺」と言われる色で、ふつう、色は日に当たるとあせるものですが、ナスは太陽にあたってても色あせず、むしろ濃くなっていきます。  
ナスは冷蔵庫で数日保存すると、色つやが悪くなり、やがて茶色のくぼみができ徐々に腐っていきます。保存方法には注意！…早く食べるのが一番！

## ナス



インド原産と言われるナス。日本へは奈良時代に伝わり、今では全国で色や形、大きさもさまざまな種類が栽培されています。

**90%以上が水分であるナス**には体を冷やす効果があり、暑い時期にぴったりです。選ぶときは、皮にハリがあって、傷や変色のないものを選びましょう。新鮮なものほど、ヘタやガクがしっかりとしています。ガクの部分にとげがあることもあるので、けがをしないように注意してください。

### 変色を防ぐ

ナスは時間が経つと変色しやすい野菜です。切った後に、水に浸しておくことと変色を防ぎます

## ズッキーニ

なっているところをはじめて見た人もいるのではないのでしょうか…。

