



食のカレンダー

2023年8・9月
のげやまようちえん

8 August



●4日/暑の日

「8と4」のごろ合わせから。

●7日/バナナの日

「8と7」のごろ合わせから。

●8日/発酵食品の日

チーズや納豆などの発酵食品は、保存・健康面などで優秀な食品です。

●29日/焼き肉の日

スタミナをつけましょう。夏ももう少して終わります。

●31日/野菜の日

「8と31」のごろ合わせから。



9 September



●1日/キウイの日

「9と1」のごろ合わせから。

●6日/クロマメの日

クロマメは、体に良い「ポリフェノール」を多く含む、健康食品。

●15日/ヒジキの日

栄養豊富なヒジキ、ふだんから摂取できていますか？

●18日/かいわれ大根の日

「18」の1を横に倒すと、「-8(カイワレダイコン)」の形になりますね。

□タマネギの作つけ期

収穫まで長くかかります。
根気よく育ててください。

【ゴーヤ】（ニガウリ レイシ）

近年は暑さをしのぐため、日よけとしてグリーンカーテンのように作る家庭が増えています。

ゴーヤは日本に伝わったのは江戸時代と言われ、九州や沖縄で栽培が始まりました。

ゴーヤの苦味は「モルデシン」という成分で、とても体に良いようです。胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があるそうです。また、神経に働きかけて、気持ちをシャキッとさせる効果もあると言われています。暑い夏にぴったりの野菜ですね。

【トマト】

食欲増進

余分な熱をとる

のどを潤す

◇水分がたくさん含まれています。



ゴーヤのケーキやパンケーキは大人気！みんな食べていました。

他のゴーヤ料理……まだハードルが高いかもしれませんね。

トマトは天然の調味料

ちょっと意外ですが、トマトにはグルタミン酸がたっぷり含まれているそうです。グルタミン酸は、わたしたち日本人がなじんできた昆布に含まれているうま味のもと、日本のだしは、昆布のグルタミン酸とかつお節のイノシン酸による相乗効果を利用したものが代表的です。これに匹敵するといつてよいのが、トマトソース。肉や魚をトマトソースと一緒に調理すると、動物性のうま味との相乗効果でうま味がグンと増し、美味しい料理ができるというわけです。中国料理でもスープやいためものにトマトをよく使いますね。

イタリアでは、トマトソースがおかあさんの味？だそうです。

【スイカ】

果肉には抗酸化作用のあるカロテンとリコピン、利尿作用のあるカリウムが含まれています。むくみが気になる人に有効です。腎臓病予防や夏バテ防止に効果があります。

種がいっぱい。
すごく甘かった！
はじめてのスイカ
大成功！

