



# 食のカレンダー

2026年7月8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。

**8 August**

●4日/番の日  
「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。

●9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。夏ももう少しで終わります。

●31日/野菜の日  
「8と31」のごろ合わせから。

## 玉ねぎの品種群

- 新たまねぎ** 春先に出回る早生類。扁平でやわらか。辛みが弱く、生食にも向いています。
- サラダたまねぎ** 白玉種。水分が多く、辛みが少ないので生食向き。春先に出ます。
- 葉たまねぎ** 春先に早採りしたもの。葉はねぎのように使います。
- 湘南レッド** 甘みとうま味、ねばりが特徴的です。
- 小たまねぎ** 赤たまねぎの中で、最も食味がよいとされている品種。辛みも香りもマイルドなので、生食に向いています。出回るのは初夏からです。
- 別名ペコロス。たまねぎを密植させ小型化したものです。丸のまま煮込み料理に。



- ◇たまねぎには薬効がたくさんあります。  
涙の誘因とされる硫化アリルは、加熱すると甘み成分に変化します。また、硫化アリルには、血栓を防止して、善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らす働きもあります。  
生で食べたり、加熱して食べたり、バランスよく食べるのがお勧めです。
- ◇たまねぎを炒めると、やがてあめ色からカラメル色になって、独特のコクのある甘さが出ます。  
これは、たまねぎを炒めると、水分が蒸発し、含まれているブドウ糖、果糖、ショ糖などの糖が濃縮されて甘みを増すからです。

## 【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。

## のげやま夏野菜が いっぱい！

園長先生作？☆型や♡型の  
きゅうりが！



## 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。





## 【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。



## じゃがいもほり

年中ばら組さんと年少も組さんはじゃがいもほり。じゃがいもは、ランチのカレーになったり、ポテトチップスやコンソメ味のじゃがりこ?になったり、美味しかったです。はじめてのげやま野菜を収穫も組さんは一つずつお土産にしました…

### じゃがいものルーツ

じゃがいもは、南米アンデス原産のナス科ナス属の野菜です。茄子の仲間でも地上にはなりません。じゃがいもは、地下茎の先っぽが大きくなったものです。日本には1600年ごろにジャコトラ港(現在のインドネシアのジャカルタ)から長崎に伝わりました。ビタミンCやカリウムが多く、日本では野菜として扱われていますが、世界では小麦、米、とうもろこしと並ぶ主要作物で、エネルギー源としての役割も果たします。

### じゃがいもの毒 ソラニン

じゃがいもの芽や皮の緑色のところには、チャコニンとソラニンという毒があります。じゃがいもが日に当たると緑色になりますが、そこにもソラニンが多くあります。植物が毒を持つのは外敵から身を守るため、その部分を人が食べると吐き気、腹痛や下痢、めまいを起こしますので要注意！完全にに取り除けば食べられます。

馬鈴薯ともいいます。



### 《保存について》

ぬれると腐りやすいので新聞紙につつんで、冷蔵庫のやさい室へ。また、りんごの出すエチレングスはじゃがいもの芽を出にくくするので一緒に保存すると長持ちします。

### 男爵

明治41年に当時函館ドックの役員をしていた川田龍吉男爵がイギリスから輸入し、函館市郊外に位置する七里町で栽培したのが日本での始まりです。名称は川田氏の男爵からとったものです。皮は淡黄色で肉質は白く扇球形をしています。もっともじゃがいもらしいじゃがいもと言えます。でんぷん質はおよそ15%で比較的粉質、もっともおいしい食べ方は粉ふき芋でしょうか。コロッケにも適しています。主産地は北海道、わずかに静岡でも生産されています。



カウントダウン  
5 4 3 2 1

中を見てびっくり！

わあー！



### 【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。