

今日は何の日？ 食育カレンダー献立



日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ハーブの日 キャベツの日	3 はちみつの日 
4	5 土用の丑の日	6	7 バナナの日 	8 チャーハンの日 ブルーベリーの日	9	10 かっぱえびせんの日
11 マッシュルームの日	12 ハイチューの日	13	14 	15	16	17 パイナップルの日 
18 健康食育の日 ビーフンの日	19	20	21	22	23	24 ドレッシングの日 
25 チキンラーメン 誕生の日	26	27 ジェラートの日 	28	29 焼き肉の日 	30	31 野菜の日 

今日は何の日紹介

- ★2日【ハーブの日】 エスピー食品株式会社制定
「ハ(8)ーブ(2)」と読む語呂合わせから。
ふわっと香るハーブが食欲をそそります。旬の鰯をハーブ焼きにし、献立に入れています。
- ★2日【キャベツの日】
「キャ(8)ベツ(2)」の語呂合わせから。
キャベツはヨーロッパ生まれの野菜です。ビタミンB群やビタミンCが豊富なうえ、胃腸の健康を守るビタミンUを含みます。
- ★3日【はちみつの日】 全日本はちみつ協同組合が制定
「はち(8)みつ(3)」の語呂合わせから。
はちみつの主成分は果糖とブドウ糖で、ビタミンB群やビタミンC、ビタミンKも含む、栄養価の高い食品です。
鶏肉のハニーマスタード焼きとして献立に入れています。
はちみつの優しい甘さとマスタードの辛みが良く合います。
- ★7日【バナナの日】 日本バナナ輸入組合が制定
「バ(8)ナナ(7)」の語呂合わせから。
フィリピンバナナ、台湾バナナ、モンキーバナナなど、いろいろな種類があります。
ビタミンやミネラルも豊富で栄養バランスが良く、食べるとすぐエネルギーに変わるのでおやつ(間食)にも適しています。
サクッとホクホク、バナナの天ぷらにしてみました。
- ★8日【チャーハンの日】 ニチレイフーズが制定
おいしいチャーハンの特徴である「ハ(8)バラ(8)」の語呂合わせから。
- ★8日【ブルーベリーの日】 株式会社わかさ生活が制定
英名BlueBerryのBBが88に似ていることから。
- ★10日【かっぱえびせんの日】 カルビー株式会社が制定
かっぱえびせんのキャッチコピー
「や(8)められない(10)まらない」から記念日に。

- ★11日【マッシュルームの日】 株式会社ワキウトレディングが制定
日本で初めてマッシュルーム栽培に成功した森本彦三郎の誕生日。
マッシュルームには食物繊維がたくさん含まれています。うま味成分もたっぷりです。
ミートソースやハンバーグのソースを美味しくしてくれます。
- ★17日【パイナップルの日】 株式会社ドーレが制定
「パイナ(817)ップル」の語呂合わせから。
パイナップルには、たんぱく質を分解する酵素が含まれています。
お肉を柔らかくしたり、消化吸収を助ける働きがあります。
- ★18日【ビーフンの日】 ビーフン協会が制定
8月18日で八十八=米である、お米に感謝の気持ちを込めてこの日に制定。
- ★24日【ドレッシングの日】 ケンコーマヨネーズ株式会社が制定
ドレッシングは「野菜にかける」ことが多い為、8×3×1=24になること、
そしてカレンダー上で「野菜の日」である8月31日の真上になるため。
- ★27日【ジェラートの日】 日本ジェラート協会が制定
ジェラートが印象的な映画「ローマの休日」がアメリカで公開された1953年8月27日が由来。
- ★29日【焼き肉の日】 全国焼肉協会が制定
「やき(8)に(2)く(9)」の語呂合わせから。
夏バテ気味の時期であることから、焼き肉でスタミナをつけてもらいたいという願いもこめられています。
- ★31日【野菜の日】 食品流通改善協議会などが制定
「や(8)さ(3)い(11)」の語呂合わせから。
ビタミンやミネラルなど、体に欠かせない栄養素の供給源である野菜。
その栄養価やおいしさを再認識してもらおうと制定された記念日です。
1日350gを目様に野菜を摂りましょう！
夏野菜を使ったかき揚げそばを献立に入れています。