季節を味わう、暮らしを彩る

食育だより

2026 8 August Vol.12

日本には、季節の移ろいとともに受け継がれてきた食文化があります。強い日差しが照りつける８月は、体調を崩しやすい時期。
旬の食材で体を整えながら、夏ならではの行事や食の意味に目を向けてみましょう。

毎月19日は食育の日





今が旬！

夏のさっぱりごちそう

冷たい一皿で、
体も気持ちも軽やかに。

季節の行事と食

精進料理

肉や魚を使わず、野菜・豆腐・大豆製品・きのこ・海藻などを中心に、素材本来の味や旬を大切にして作られます。



けんちん汁

野菜や豆腐をたっぷり使った具沢山の汁物。



白あえ

豆腐をつぶして野菜と和える。やさしい味の和え物。



ごま豆腐

ごまと葛粉で作る、もちっとした食感が特徴の一品。

ふだんの食事にも、野菜や豆製品を取り入れてみましょう。

８月が旬の食材



トマト

水分・リコピンが豊富。



きゅうり

体を冷やし、水分を補給。ほてった体に。



オクラ

ねばねば成分でつるっと食べやすい



とうもろこし

エネルギー源に。食物繊維も豊富です。



枝豆

たんぱく質やビタミンが豊富。おつまみだけじゃない栄養満点食材。



すいか

水分・ミネラル補給に◎さっぱり甘く、夏の楽しみ。

夏バテを防ぐ食事とは？

水分+塩分をこまめに
汗で失われる水分やミネラルを、こまめに補給しましょう。

冷たいもののとりすぎに注意
胃腸が冷えすぎると、食欲低下や体調不良の原因に。

たんぱく質をしっかり
体力を維持し、疲れにくい体をつくるために大切です。

旬を味わう簡単レシピ

冷やしトマトと鶏むね肉のさっぱり和え　２人分

レンジで簡単。
さっぱり食べられる夏の一皿。



材料

鶏むね肉　…1枚
酒　……大さじ1
トマト　……1個
きゅうり　…1本

A（たれ）
ポン酢　……大さじ3
ごま油　……大さじ1
おろししょうが　……適量
白ごま　……適量

薬味　……お好みで

作り方

①鶏むね肉に酒をふり、ラップで包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ（600W5分）で加熱し、粗熱がとれたら、ほぐす。

②トマトはくし切り、きゅうりは細切りにする。

③ボウルでAを混ぜる。

④③に具材を入れて、和える。

⑤お皿に盛りつけて完成。

栄養成分（1人あたり）：エネルギー　224kcal、たんぱく質 26.8g、脂質 9.2g、炭水化物 8.6g、食塩相当量 1.4g

8月31日は野菜の日

８（や）３（さ）１（い）の語呂合わせから、野菜について「もっと知って、食べてほしい」との願いから、野菜の日とされています。

日々の食事に、野菜を“あと一皿”プラスして、体の中から元気を育てていきましょう。

野菜を食べると、いいことがたくさん！

体の調子を整える
ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、免疫力アップやおなかの調子を整えてくれます。

生活習慣病の予防に
高血圧や糖尿病、動脈硬化などの予防に役立ちます。

低エネルギーでヘルシー
かさが増し、満足感が得られるので、低エネルギー。体重管理にもおすすめです。

いわき市健康づくり推進課