

鹿児島パルライスも応援! 一緒に考えよう! **食育**

心も健康! 体も健康!! 「子供や孫に伝えたい」
ねばって ねばって 夏バテ対策!!



納豆がらいの方も、もう一度挑戦してみてください!
いろいろ工夫を凝らしたらもしかして大好きになるかも?!

月 おいしい食べ方
ポイントはやよくかき混ぜて
ふわふわに粘ってきたら
しょうゆを少しかけて...

納豆 + ? ?

(しょうゆや だしをプラスして)



かたかた白ごはんプラスして!!

- 納豆 + 白菜キムチ
- 納豆 + とろろめかぶ
- 納豆 + スライスチーズ + のり
- 納豆 + なめたけ + 大根おろし
- 納豆 + 卵黄 + ツナ
- 納豆 + 目玉焼き + カップオパック

納豆 + たっぶり葉味 + ゴマ油

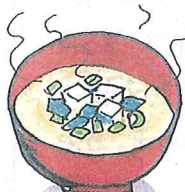
ねぎ・大葉・みょうが・ミツバ
かいわれ大根・オクラなど金で
みじん切りにするのがポイント!!
一種類でもいいですが、数種類
がおすすめ! 「たっぶり」も決めます!

- 炒めてチャーハン
- のりで巻いて、手巻き寿司風



納豆 + しょうゆ

7月10日は納豆の日
7(なな)の「な」と10(じゅう)の語呂合わせから
1981年に関西の納豆工業組合が制定し、その後1992
年に全国納豆協同組合連合会が改めて制定しました。



納豆かけごはんにもう一品! それは
おいしいおみそ汁!!

平安時代には味噌が貴族の食卓に
のぼっていたそうですが、でもそれは主に特権階級
のもの。庶民に手が届くようになったのは室町時代の
ようです。そして、本格的にみそ文化が花開いたのは
江戸時代。江戸文化の記述には、味噌のうまさ、
健康、美容効果を「味噌の三徳」や「味噌の医
者要らず」という誇りで表していますが、その力は
現代科学でも裏付けされていますよね。「ごはん」と
「おみそ汁」はこれからも永遠に不滅です!!

おにぎり通信

夏も本格的に
なってきましたね~。

夏といえば
いろんなコトを
連想しますが、
まずは

夏祭り!

今年も「ゆかたを着て
お祭りに行こう!!」
...と、只今 計画中
です!!

(担当: 川水)



おにぎり通信

No.28

BG米

「肌ヌカ」で「肌ヌカ」を
取る安心のBG精米製法で
生まれた無洗米!

夏場における炊飯の浸漬時間は
30分! 漬け過ぎは禁物!!
べちゃべちゃごはんになって
しまいます。注意して
くださいね。

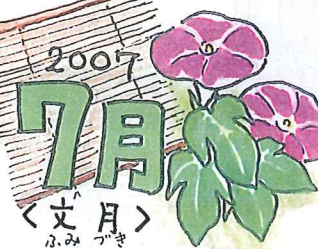


梅雨があけたら
いよいよ夏も本格的に
なってきました。
皆様は、今年の夏をどの
ようにイメージされていますか?
何はともあれ、とにかく元氣
にこの夏を乗り切りたい
ですね。「健康」あつその
物種です。から。
どうぞご自愛ください。

鹿児島パルライス一同

鹿児島パルライス株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄3丁目17-1
TEL (099) 268-1234 FAX (099) 268-1238



【二十四節気】

- 小暑... 7日頃 暑さ
いよいよ本格化!
- 大暑... 23日頃 暑さ
が絶頂期に入る
- 半夏生... 夏至から11日
土用の入り... 20日頃
夏の一番暑いころ。

アサガオ は、朝早く咲いて昼前には
花がしぼむので、その名のとおり、アサガオ!!
子供の頃、アサガオの花でいろんな遊びを
しませんでしたか? 今の子供たちは、どうなん
でしょう。一緒に遊んだら、意外と喜ぶかも
しれませんね。

色水

【作り方】... 咲き終って
しぼんだ花をとり、花を
水につけて絞ります。



紙染め

障子紙を
折って色水
につけて
模様を楽
しみます!



アサガオあそび

たたき染め

① 画用紙に花を置き封
② 別の画用紙を
重ねて金づち
何度もたたきます

③ 花を取り除
きガクなどを
書きます

