



ご当地ピックアップ

毎月日本各地のお祭りや習わしを紹介していきます。
ご当地の食べ物など、行事食考案のご参考になれば幸いです。

《とうかさ大祭》

広島にあるとうかさ(圓隆寺)の祭礼が毎年6月の第1金曜日から3日間行われます。当日はメイン通りが歩行者天国となり、毎年45万人もの人出で賑わいます。広島ではこの祭りをその年の浴衣の着初めの日としており、夏の訪れを告げる風物詩となっています。

参道や境内は、等間隔に並んだ真っ赤な提灯500個以上に彩られ、迫力があります。

また、境内からは約1,000軒に及ぶ露店が立ち並び、広島名物のお好み焼きも味わうことができます。



出典:「SWITCH BOX無料素材」よりフリー素材を引用

今月の

今日は何の日??

- 6月 1日~30日 食育月間
- 6月 4日 虫歯予防デー
- 6月 6日 梅の日
- 6月10日 緑豆の日
- 6月13日 一汁三菜の日
- 6月20日 発酵野菜の日
- 6月23日 乳酸菌の日
- 6月26日 プルーンの日
- 6月29日 佃煮の日
- 6月30日 夏越の祓



行事食とシーズンメニュー

～行事食～

なごし はらえ

【夏越の祓】

～シーズンメニュー～

鮎の塩焼き、いわしの生姜煮、
加茂なすの揚げ出し、あじのなめろう

Pick up! 《夏越の祓》

旧暦の6月末に行われる「夏越の祓」は、半年分のけがれを落とす行事で、神社の境内につくられた茅の輪をくぐります。また「水無月」とよばれる和菓子を食べると無病息災で過ごせるとされ、夏越の祓の行事食として定着しました。



出典: Dietitian's Handbook 2017一部改変

元気ヨーグルトde健康レシピ

～今月の健康食材テーマ～

【皮ごと食べたい果物～ぶどう編～】

初夏から出回り始めるぶどうは、皮に抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれていることでも有名です。品種によっては、皮ごと食べると消化が悪くおなかをこわすといわれますが、近年はマスカットをはじめ多くが皮ごと食べられるよう品種改良されています。

オリーブオイルも同じく抗酸化作用があり、酸味のあるマスカットと合わせると、サラダとデザート両方の感覚で楽しめます。

☆ぶどうの皮は、よく洗い、表面の汚れなどをしっかり落としましょう。

☆マスカット&オリーブオイルヨーグルトの作り方☆

1. マスカット20gはよく洗い、食べやすい大きさにカットします。
2. オリーブオイル少々を1と合わせ、ソファール元気ヨーグルトの上にのせればできあがりです。

【栄養価】※

熱量71kcal、たんぱく質2.6g、脂質1.4g、炭水化物12.2g、カルシウム102mg、鉄4.0mg

※市販品の表示および食品成分表7訂をもとに編集部で計算した数値です。

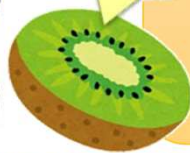


今月のおすすめ!

期間限定「ジョア 手摘みキウイ」 (5/29発売)



キウイフルーツ果汁
5%入り!!



期間限定「ジョア 手摘みキウイ」が新発売!

手摘みキウイフルーツの爽やかな果汁感と
ヨーグルトのまろやかさが相性抜群です!
※原料果実の収穫を全て人の手で行っています!!

●栄養成分表示(1個125ml当たり)

熱量	76kcal	たんぱく質	4.1g	脂質	0.1g	炭水化物	14.6g
カルシウム	220mg	ビタミンD	2.5μg	食塩相当量	0.1~0.2g		

Message

発行: (株)ヤクルト本社 直販営業部 / 編集: (株)ヤクルト本社 直販営業部

問い合わせ先