

8月 給食だより

8月は葉月ともいいます。蒸し暑い日が続くので、冷たいものを飲み過ぎたり、食欲が落ちて麺類だけで食事をすませるなど、体調を崩しやすい時季です。3食規則正しく、できるだけさまざまな食品を摂り、栄養のバランスを整えましょう。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事で夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ・ビタミンC（野菜・果物）
- ・ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ・ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすく



お盆の精進料理

「精進」という言葉は、身を清めて修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養素が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖の霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切り、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。

