

19日は食育の日



夏野菜を食べよう



夏野菜は、水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。

夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。



トマト・・・赤い色は、リコピンによるもので血管を丈夫にし抗酸化作用があります。
なす・・・体を冷やす効果が強く、胃液の分泌を促進する作用もあるので、夏バテ予防や回復に効果があります。

オクラ・・・粘り気のペクチンが町内環境を整えて便通を改善します。



きゅうり・・・ほとんどが水分で「世界一栄養のない野菜」といわれることもありますが、むくみをとり体を冷やす作用があるため熱中症予防に役立ちます。

ピーマン・・・加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整えます。
ゴーヤー・・・苦みの成分が胃液の分泌を促し、食欲を増進させます。



お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は、祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾るものは、馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗るものを表しています。

お盆の行事食

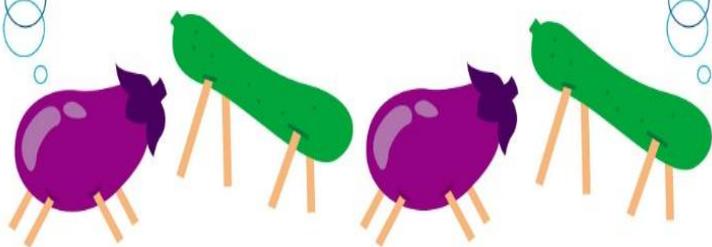
お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類を中心とした精進料理を食べます。精進料理はビタミンやミネラルなどを多く含むので健康維持にも役立ちます。

今月の食材は、あじ

日本であじというと、まあじです。最近では、養殖が盛んになり1年中手に入りますが、天然のあじは、一般的に春から夏が旬で脂がのってうま味を感じます。青魚のあじは、必須脂肪酸のDHAやEPAなどの栄養素が豊富で、血液をさらさらにし、血栓予防や脳細胞を活性化させるなどの効果があります。

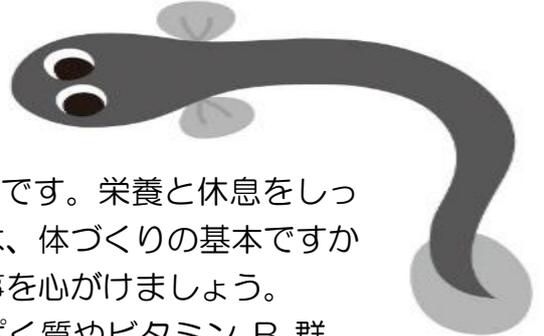
8月31日は、野菜の日

1983年「や(8)さ(3)い(1)」と読む語呂合わせから、この日を野菜の日に制定。野菜のことをよく知ってもらい、たくさん食べてもらうことを目的としています。(全国青果物商業共同組合連合会等9団体の関係組合が制定)





8月の食事のおたより

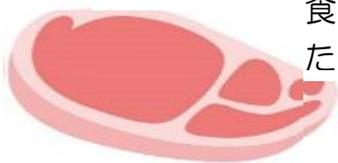


夏バテ予防の食事！

暑い日が続くと食事もしっとりしたものになりがちです。栄養と休息をしっかりにとって元気に過ごしていきましょう。特に食事は、体づくりの基本ですから、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。

夏バテ対策には、次の食材を積極的にとり、たんぱく質やビタミン B 群、ビタミン C の補給をしましょう。

- ・豚肉…たんぱく質とビタミン B1 が豊富。B1 は疲労を軽減する作用もあるため暑さに負けない体づくりにお勧めです。
- ・枝豆…たんぱく質やビタミン類のほか、体の水分量を調節するカリウムが豊富に含まれているので、夏バテ予防に効果的です。
- ・夏野菜…トマトやオクラ、ゴーヤーなど旬の野菜は、ビタミン C が多く栄養価が高いので、効率よく栄養がとれます。
- ・大豆製品…納豆や豆腐、みそなどの大豆製品は、たんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富で、カルシウムや鉄分なども多いため、毎日とりたい食品です。



今月のレシピ



鶏肉とコーンの中華風炒め



材料（1人分）

鶏肉 25g（塩少々 酒1 コショウ少々 でんぷん 2g）
 ホールコーン缶 35g にんじん 10g グリンピース 5g
 揚げ油 6g 長ねぎ 5g しょうが少々 マッシュルーム缶 5g
 いため油 1g【しょうゆ 3g 酒 1g 砂糖 1g スープの素 1g
 カキ油 1g】でんぷん 1~2g

作り方

- ① 鶏肉は平らにし7ミリのさいの目に切り下味をつける。
- ② ホールコーン缶は水気を切り人参はコーン缶大に切ってさっとゆでる。冷凍グリンピースは解凍して水気を切っておく。
- ③ マッシュルームは鶏肉と同じ大きさに切り、長ねぎは1センチの斜め切り、しょうがは、みじん切りにする。
- ④ 【 】内の調味料は合わせておく。
- ⑤ ①にでんぷんを付け揚げる。次に②③の順に油通しする。
- ⑥ 鍋肌の残りの油で、長ねぎ・生姜を炒めマッシュルーム缶と⑤を加えてさらに炒め④の調味料と水溶きでんぷんを入れて仕上げる。

今月の食材クイズ

料理に使う調味料の「さ・し・す・せ・そ」の「そ」は何でしょう？

A しょうゆ B みそ C ソース

「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」はしょうゆ（せうゆ）です。

調味料選びは、料理の味の決め手にもなります。



答え B みそ



主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更を場合がありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干して、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)
585 23.4 17.6 1.6
昼食+おやつ

3～5歳児用 8月

Table with columns: 日曜 (Day), 昼食 (Lunch), 午後おやつ (Afternoon Snack), and nutritional values (Energy kcal, Protein g, Fat g, Carbohydrate g). Rows list daily menus from Monday to Sunday, including items like rice, meat, vegetables, and various soups.