

19日は食育の日

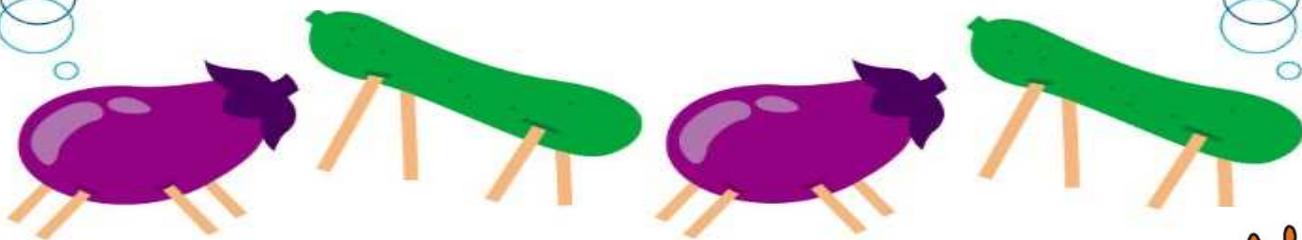
お盆

お盆は、日本に古くから伝わる先祖を供養する風習です。地域によって内容や期間、過ごし方は異なります。2024年は8月13日～16日がお盆となりますが、7月13日～16日の地域もあります。

一般的に、迎え盆には「迎え火」を焚き、盆提灯に明かりを灯して先祖の魂を迎えます。中日には法要、家族や親戚が集まって会食をし「送り火」を焚いて見送ります。

お盆の期間は、農作業や商いを休み、先祖を思いごちそうを囲む風習があります。ごちそうは、野菜、豆、海藻、果物などを使った精進料理が多く野菜の天ぷら、そうめんやうどんなどの麺類、団子など地域や家庭に伝わる様々な料理です。団子や麺類には、作物の収穫に感謝する意味もあるといわれています。お盆特有の食品や料理も受け継いでいきたいですね。

※キュウリやなすに割り箸をさして飾るものは、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。帰ってくるときは馬で、戻られるときは、ゆっくりと牛に乗ってといわれています。



冷たい飲み物に注意

夏は、冷たい飲み物をつい飲んでしまいますね？ 熱中症予防には大切なことですが、取りすぎには注意が必要です。清涼飲料には砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し食欲も低下します。

子どもには、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多いスイカなどの果物を与え、冷やしすぎないように注意しましょう。



今月の食材は きゅうり

通年出回っていますが、夏野菜の代表です。6月から9月ごろまでは露地栽培されていて、ビタミンCはハウス栽培ものの2倍も含まれています。95%が水分で「世界一栄養のない野菜」などと言われることもありますが、その水分と残り5%に含まれるミネラルには、むくみを取り、ほてった身体を冷やす作用があるため熱中症予防に役立ちます。皮の緑が鮮やかで癖のない味わいなので、園でも繁栄に利用しています。





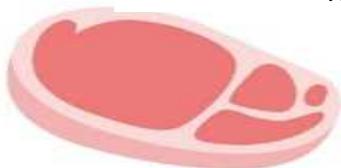
8月の食事のおたより



厳しい暑さを乗り切ろう！

暑い日が続き、体に疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかり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。また、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

豚肉のみそ炒め

材料（1人分）

豚肉 40g キャベツ 25g 玉ねぎ 10g 人参 5g
油 3g A（砂糖 3g みそ 5g でんぷん少々）

作り方

- ① 野菜は、食べやすい大きさに切って蒸し器等でやわらかくなるまで蒸し、少し冷ます。
- ② 豚肉を A で和え、フライパンに油を薄く広げしっかり焼く。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。

☆豚肉と大豆製品をつかった献立です。

保育園等では、30日（金）に、いただきます。



今月の食材クイズ



パイナップルは、夏が旬の果物です。パイナップルの実はどこにできるでしょうか？

A 木 B 土の中 C 茎の先

パイナップルは、花全体がそのまま実が変わっていくため、花が咲く茎の先にできます。植えてから約3年で実をつけます。



（C 茎の先）



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する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、煮干しで、すまし汁は、こんぶかつおぶしでしきといてい

(月~金曜日の提供目安) 585 23.4 17.6 1.8 昼食+おやつ

Table with 5 columns: 日曜 (Day), 昼食 (Lunch), 食 (Dinner), 午後おやつ (Afternoon Snack), and 栄養価 (Nutritional Value). Rows list various meals like 鶏肉とコーンの中巻風炒め, ひき入りハンバーグ, 冷やし中華, etc., with their ingredients and nutritional data.

