

2023年

# 夏休み

# 給食だより





一年で一番暑い季節になりました。暑い日が続くと食欲が落ちてきます。また、屋内外の気温差で体力もうばわれ、疲れやすくなります。水分をこまめに取り、食事もしっかり取って夏バテにならないよう元気に過ごしましょう。

## 暑い夏に食欲をアップさせるポイント

夏は日中だけでなく夜も気温が高い影響により睡眠不足になりやすく、胃酸の分泌も低下するため食欲が落ちてきます。冷たい飲み物は、胃酸を薄めて消化が悪くなります。食欲が増すような工夫を食事の中に取り入れましょう。

① 味付けに **レモン**  や **お酢**  を使用し、酸味で食欲を増進させる

② **豚肉**  や **枝豆**  でタンパク質やビタミン類を取り、夏バテ予防

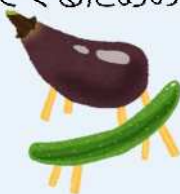
③ 夏が旬の野菜 (**トマト**  ・ **ナス**  ・ **キュウリ**  等) を取り入れる



### 8月の行事

## お盆

お盆といえば、帰省や盆踊りや花火を楽しむことの多い夏休みのイベントですが、本来は年に1回、先祖の精霊を迎え、供養する行事です。盆踊りは15日の夜に、ご先祖様が天国に帰る最後の夜を盛大にもてなす行事です。ナスとキュウリで作る飾りは、ナスが精霊牛、キュウリを精霊馬といい、精霊馬は足が速く、ご先祖様が天国から早く家に戻ってくるための乗り物。一方、精霊牛は歩くのが遅いため、少しでもこの世にとどまれるように、ゆっくりと天国に戻るときの乗り物です。



### 旬の野菜

## オクラ



オクラは切るとネバネバするのが特徴の夏が旬の野菜です。オクラは緑黄色野菜の仲間で、免疫力を高める効果や、皮膚や粘膜の健康維持、のどや肺など呼吸器系統を守る働きがあると言われていいます。夏の暑さで弱った体に取り入れたい野菜です。オクラは塩を付けてこすり合わせる「板すり」をしてから茹でると表面の細かい毛がなくなり、食感がなめらかになります。