



8月 食育だより



いよいよ夏本番ですね！

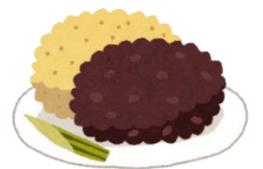
よく食べてよく遊び、よく眠ることで、体調を整えて、
暑い夏を元気に乗り切りましょう！

今月の行事と食 ▶お盆 / おはぎ

ご先祖様の魂が帰ってくると考えられているお盆には、ご先祖様の精霊をお迎えするのに、お供えものをして、私たちも同じものをいただくという
習わしがあります。「おはぎ」もお供えもの1つになります。

おはぎの小豆の赤い色には魔除けの効果があり、豆は「摩滅(まめつ)」につながることから邪気を払う力があると
考えられてきました。また、もち米には五穀豊穡を祈る意味が込められています。

一度お供えしたおはぎは早めに下げて、傷まないうちに家族で分けて食べてしまう「お下がり」も供養の1つとされています。
ご先祖様に感謝して家族で美味しくいただきましょう。



▶給食の人気献立レシピ紹介

給食の人気献立レシピ第3弾、今回は「ちゃんぽん」のレシピをご紹介します★

ちゃんぽんのつくりかた



<材料(1人前)>

中華そば……100g
豚もも………30g
竹の子(水煮)……10g
キャベツ……15g
もやし………20g
玉ねぎ………5g
にら………5g
人参………5g
中華味………2g
塩、ごま油、醤油…少々
水………200mL

<作り方>

- ①野菜と豚肉を小さめに切ります。
※豚肉、もやしは1~2cm大、キャベツは2cm角ほどの
ざく切り、玉ねぎ、人参、竹の子は薄切りにします。
※竹の子は下茹でするとやわらかくなり食べやすくなります。
- ②鍋に、豚肉→野菜類の順にごま油で炒めます。
※ニラは、色味を残すため最後にいれます。
- ③水を加えて、具材に火が通ったら、調味料を加えて味付けを
します。(お好みで片栗粉でとろみをつけます)
- ④茹でた中華そばの上にかけて、完成です☆

冷たい食べ物の摂り過ぎに注意

暑い日が続いていますが、冷たい食べ物をついとり過ぎてしまいがちです。冷たい食べ物のとりすぎると、消化機能の低下してしまい、食欲の低下や下痢、夏バテなどの原因になってしまいます。また、冷たいと甘みを感じにくくなるため、冷たくて甘い食べ物には多量の砂糖も含まれているんです…！

ジュースやアイスのかわりに、冷やした麦茶や、水分の多い果物や夏野菜を食べたり、あたたかいものを食べることで、体調をととのえましょう。

ミニクイズ ~メロンの不思議~

Q. メロンの模様はどうしてあるの??

→成長につれてできたひび割れを防ぐため

メロンは、はじめのうちは網目がなくつるんとした見た目をしています。しかし、徐々に成長スピードに外皮が追い付なくなり、ひびが入ってしまいます。

このひびをふさぐために、いわば「かさぶた」のような役割として形成されるのが網目の正体です。

この過程を繰り返すうちに、メロンの模様が完成します。



★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。
「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」など
ちょっとした会話からも食への関心が高まります。
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作り
ご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO.YOUCHIEN.KYUSYOKU