

# 8月 給食だより



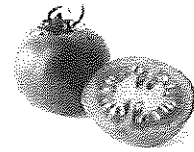
毎日暑くなってきました。夏本番ですね。

気温と湿度が高いこの時期は、食欲も落ちてしまいます。夏バテを防止するためにも、運動・睡眠・バランスの良い食事やこまめな水分補給が重要です。

夏はプールや花火大会などイベントが目白押しの季節ですが、体調管理に気をつけて暑い夏を元気いっぱいにお過ごししましょう！

## 食欲がないときの食事の工夫

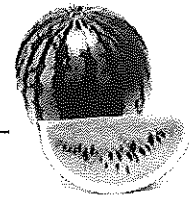
- ・そうめん、冷奴などあっさりした、のどごしの良い料理を1品添えましょう。
- ・酸味は食欲を増進させる働きがあります。酢の物や梅肉ソースなどを使って料理をスッキリと仕上げましょう。
- ・食卓の彩りを工夫して。食欲を促す色はオレンジ系の色だと言われています。緑や赤、黄色などの食品の彩りに気を配ることでかたよりのない食事を整えることができます。



## 8月の給食に登場する食材

給食には、その時々旬の食材を使用しております。今まで口にしない食材が登場する事があるかもしれませんが、毎月配布している献立表に使用食材を載せてありますので事前にご家庭で食される事をお勧め致します。

- |        |       |         |
|--------|-------|---------|
| ・モロヘイヤ | ・きゅうり | ・ゴーヤ    |
| ・かぼちゃ  | ・おくら  | ・とうもろこし |
| ・トマト   | ・なす   | ・冬瓜     |
| ・ピーマン  | ・枝豆   | ・ズッキーニ  |
| ・スイカ   | ・メロン  | ・ブドウ    |



## 旬の食材 ぶどうについて

ぶどうには様々な品種がありますが、給食に出てくる3種類を紹介します！

- |                   |              |              |
|-------------------|--------------|--------------|
| <b>デラウェア</b>      | <b>ピオーネ</b>  | <b>巨峰</b>    |
| ・小粒               | ・大粒          | ・大粒          |
| ・皮がむきやすい          | ・巨峰とマスカットの交配 | ・色が黒い        |
| ・甘み、酸味、芳香のバランスがよい | ・すっきりとした味    | ・果肉がしまっていて多汁 |

- ぶどうには目によい成分のアントシアニンが多く含まれています。
- 皮に白い粉がついているほど新鮮な証拠だそうです。

