

8月

August



きゅうしょくだより



本格的な夏がやってきました。コロナで中止になっていたお祭りや花火大会が今年は各地で開催されますね。びわ湖の花火大会も4年ぶりに復活するようです。暑さに負けないよう規則正しい食生活を心がけ、夏の思い出をたくさん作ってくださいね。

お盆のならわし

お盆はご先祖様が帰ってくる期間と言われ、13日の夜に迎え火を焚いてご先祖様の霊を迎え、15日の夜または16日の朝に送り火を焚いて送り出します。お盆によく見かけるきゅうりで作った馬と、なすで作った牛は「精霊馬」と呼ばれ、ご先祖様の乗り物だと考えられています。足の速い馬には「ご先祖様が早く帰ってきてくれますように」という願い、歩みの遅い牛には「お供え物を乗せてゆっくり戻れるように」という願いが込められています。

夏バテしないからだをつくろう！

① こまめに水分補給をしましょう



※冷たいジュースやアイスの食べすぎは、食事量が減って夏バテの原因になるので気をつけましょう。

② 1日3食、バランスよくたべましょう

★夏バテに効果的★

たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品)、
ビタミンB1を多く含むもの(豚肉、大豆、うなぎなど)、
ビタミンミネラルが豊富な夏野菜



食欲がわかないときは、香辛料や酢を使うのもおすすめです！！

③ 早寝早起きをしましょう

しっかり睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう

旬の野菜をたべよう！

その食べ物が一番おいしい時期を「旬」といいます。旬の野菜は栄養豊富！また、たくさん収穫できるので値段も手ごろです。上手に取り入れ、旬を味わいましょう。



◆おくら◆

おくらのネバネバは食物繊維、整腸作用を促し、便秘や下痢を予防します。抗酸化作用のあるβカロテン、疲労回復に効果のあるビタミンB1も豊富です。



◆ピーマン◆

ビタミンCを多く含みます。水溶性ビタミンであるビタミンCは熱に弱い性質がありますが、ピーマンに含まれるビタミンCは加熱による影響を受けにくいという特徴があります。

レシピ紹介

ハワイアンケーキ(一人分)

ホットケーキミックス	20g
牛乳 大さじ1	バター 10g
砂糖 小さじ1	パイン缶 10g

牛乳の代わりに豆乳、バターの代わりになたね油を使っても美味しくできます★

下準備：バターは溶かしておく パイン缶の汁をきっておく
オーブンを180℃に予熱しておく

- ① パイン缶以外の材料を混ぜ合わせる
- ② ①にパイン缶を入れひと混ぜしたら、生地を容器に流し込む
- ③ 180℃で30分焼く

食育の日

8月は「埼玉県の郷土料理」です。

