



もりもりうしん

令和7年
7月号

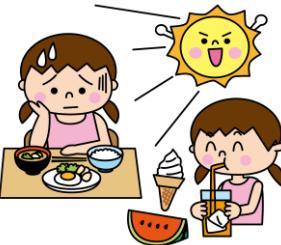
だんだん日差しが強くなり、気温や温度も高くなって、じめじめとした季節がやってきましたね。梅雨があけると一気に気温が上がるこの時期は、熱中症や夏バテが心配です。予防のためにも、水分はもちろん、栄養バランスのとれた3食の食事や十分な睡眠をとることが肝心です。



すいぶんほきゅう
こまめな水分補給

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないでしょうか。ついでに冷たい物ばかり口にしたくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のあるものは、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといつた暖色系の色には、食欲を増す効果があります。



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気で食卓を囲むのももちろん、音楽をかける、ランチョンマット敷くなど、いつも違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



1日350g以上



忙しいときは、冷凍の野菜やカット野菜を利用すると手軽に食べられます。

もっと！野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。



万博献立～世界の料理の紹介～

今月は「エジプト」「韓国」

「エジプト」

エジプトは日本の面積の2.7倍ですが、国土の約90%以上が砂漠になります。エジプトでは米がよく食べられていて、米の種類も日本と同じジャボニカ米です。ご飯と一緒に短いパスタを入れてたべる料理もあります。

〈ショルバホダール〉

野菜たっぷりのスパイシースープです。スパイスにはコリアンダー、クミン、カルダモン、シナモンが入るそうですが、食ではコリアンダーとクミンを使い風味をつけています。

〈ダウードバシャ〉

松の実やレーズンを包んだ肉団子と野菜をトマトソースで煮込んだ料理です。給食では肉団子と野菜をトマトソースで煮込んでいます。風味づけにカレーパウダーを少し入れています。



大阪・関西万博
公式キャラクター
ミャクミャク
©Expo 2025



「韓国」

日本から一番近くにある韓国は、日本の面積の約4分の1ぐらいです。人口も日本の約半分です。代表する食べ物のひとつは、漬物の「キムチ」です。キムチは地域によって味なども違い200種類近くあると言われています。

〈ピビンバ〉

豆や専用容器にご飯やナムルや肉、卵などの真を盛り付けて、真をよく混ぜて食べる料理です。「ピビン」は混ぜる、「バ(ブ)」はご飯を意味します。給食でも人気のメニューですね。



トックスープ

トックは、韓國のお餅で、王にうるち米で作られます。お祝いごとにも欠かせません。トックは加熱してのびるものではなく、炒め物にも使われます。棒状のトックは甘辛く炒めた「トッポギ」等に使われ、棒状のトックを斜めに薄く切ったものと、肉や野菜と一緒に炒め、スープで煮た「トックスープ」に使われます。

給食ではトックスープがでます。