



もりもりつつしん

令和7年
7月号



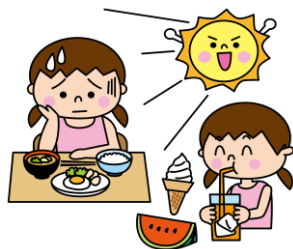
だんだん日差しが強くなり、気温や温度も高くなって、じめじめとした季節がやってきましたね。梅雨があけると一気に気温が上がるこの時期は、熱中症や夏バテが心配です。予防のためにも、水分はもちろん、栄養バランスのとれた3食の食事や十分な睡眠をとることが肝心です。



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のでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたりしますが、冷たい物を取り過ぎると、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にしましょう。



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・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増進効果が期待できます。



香辛料

トウガラシ



香味野菜



酸味のある食べ物



楽しく食べる！

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



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。



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。

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ポニカ米です。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。



〈ショルパボダール〉

野菜たっぷりのスパイススープです。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、給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。風味づけにカレー粉を少し入れています。

「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。

〈ビビンバ〉

丼や専用容器にご飯やナムルや肉、卵などの具を盛り付けて、具をよく混ぜて食べる料理です。「ビビン」は混ぜる、「バ(プ)」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、韓国のお餅で、主にうるち米で作られます。お祝いごとにも欠かせません。トックは加熱してもものびることがなく、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す。