



きゅうしょくだより 9月号

夏休みが終わっても暑い日はまだまだ続きます。生活リズムをととのえ、暑さに負けない体をつくり、こまめに水分をとりましょう。

《9月のフルーツ給食》



9/6 ぶどう

9/7 梨 (豊水)

梨は、すっきりとした甘さとみずみずしい味わいの果物です。「豊水」は、甘さと酸味のバランスがとれた品種です。シャリシャリとした食感が、よりおいしさを引き立てます。



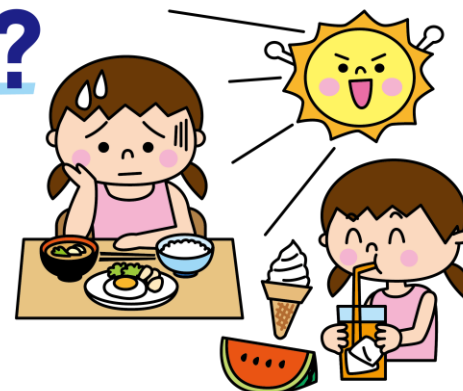
《8・9月使用予定の地元食材》

米・玉ねぎ・じゃがいも・きゅうり・にんにく・ねぎ・人参・なす・小松菜・トマト・ピーマン・梨・ぶどう



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。つい冷たい物ばかり口にしたりしますが、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、酸味のある物は、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、食欲を増す効果が期待できます。



香辛料

トウガラシ
こしょう カレー粉



香味野菜

青じそ しょうが
にんにく みょうが ねぎ



酸味のある食べ物

梅干し
お酢 レモン



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はもちろん、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。

1日350g以上



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。