

# 8月 給食だより

夏の暑さもピークになり、体温より高い気温の日もでてきます。こどもたちは夏の疲れからくる食欲不振や体力減退などで体調を崩すことがあります。また、室内外の温度差が大きいほど、夏バテのリスクも高くなります。楽しく夏を過ごすために、食事・睡眠などの規則正しい生活習慣を保つことと、適度な水分補給を心掛けましょう。

## ＜お盆の行事食＞

8月13～16日の期間は一般的に「お盆」と呼ばれていて、ご先祖様や亡くなられた人たちの霊をもてなす行事です。1年の中で特別な行事の1つでもあるため、基本的に「精進料理」を食べることが多いです。「精進料理」とは魚や肉（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで、素材の味を生かした料理のことです。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、普段は不足しがちな栄養素が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。また、お盆の最終日、ご先祖様があの世へ帰るときの精霊牛の手綱として使われるそうめんも、行事食の一つです。お盆のご馳走とされていたようです。他にも、天ぷらやトマト、とうもろこしなど旬の野菜もお盆の日によく食べられていたようです。



8月も旬の食材を使ったメニューがたくさんあります！栄養たっぷりで夏バテ予防にもなります。

### ～8月の旬の食材～



パプリカ



なす



きゅうり



トマト



ピーマン



とうもろこし



なし

### 体の冷やしすぎ 冷たい物のとり過ぎに注意！

夏場に冷房の効いた部屋で長時間過ごしたり、気温の高い場所とを行き来したりすると、体のだるさを感じやすくなります。また、消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。冷たい物は、食事やおやつするときなどと時間を決めて、とり過ぎないように注意しましょう。また、冷房の温度管理をし、体を冷やしすぎないように心掛けましょう。

### 夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを予防するために、カレー粉やお酢、レモンなどの酸味を使って食欲増進を図りましょう。スパイス類は風味を豊かにするだけでなく、食欲を増進させたり、消化を良くしたりと、さまざまな効果があります。

ぜひご家庭でも試してみてください！

