

ぱくぱく だより

2025年
8月号



カンカン照りの太陽の下、黄色いひまわりが映える季節になりました。

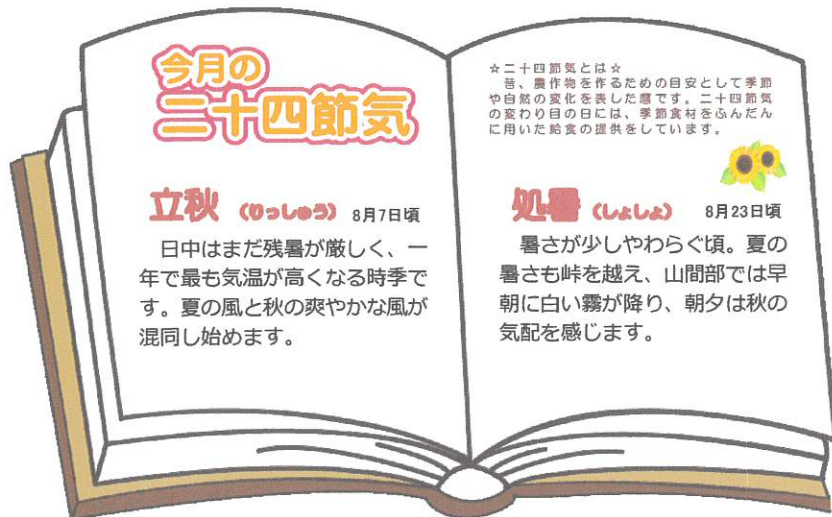
夏が旬の野菜に「冬瓜（とうがん）」があります。きゅうりやスイカと同じウリ科の野菜であり、夏に収穫され冬まで保存できることから、冬瓜と名付けられたと言われています。冬瓜は低カロリーですが、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれており、暑さで疲れてしまう今の時期にぴったりな食材です。95%以上が水分で出来ているので、水分補給にも役立ちます。

冬瓜は、煮物、スープ、あんかけ、炒め物など様々な料理に使うことが出来ます。肉や魚など、さまざまな食材と組み合わせてバランスよく食べ、元気いっぱい過ごす

～給食室より～

夏もいよいよ本番です。この時期注意して摂りたい栄養素が、「ビタミンB1」です。

ビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変換する機能を持ちます。疲労回復を促すため、夏バテ防止に効果が期待できますが、汗とともに失われやすい栄養素でもあるため、夏場は特に意識して摂ることが大切です。豚肉、玄米、大豆、うなぎなどの、ビタミンB1を含む食べ物を食べて、今年の夏も元気に過ごして下さい。



今月の 二十四節気

立秋 (りっしゅう) 8月7日頃

日中はまだ残暑が厳しく、一年で最も気温が高くなる時季です。夏の風と秋の爽やかな風が混同し始めます。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表したものです。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。



処暑 (しよしょ) 8月23日頃

暑さが少しやわらぐ頃。夏の暑さも峠を越え、山間部では早朝に白い霧が降り、朝夕は秋の気配を感じます。



《毎月19日は食育の日です》

水分補給のポイント



夏は汗をたくさんかき、体内の水分が失われやすくなります。体内の水分が不足すると、熱中症にかかるリスクが高まるため、喉が渴いたと感じる前に水分補給をすることが大切です。特に以下のようなタイミングには、意識して飲むようにしましょう。

- ①起床時
- ②外から帰ってきた時
- ③運動中や前後
- ④入浴の前後
- ⑤就寝前

基本的には、水やノンカフェインのお茶がよいでしょう。特にミネラルが豊富な麦茶は、夏にピッタリの飲み物です。大量に汗をかいたときは、塩分も補えるイオン飲料や経口補水液がおすすめです。

こまめな水分補給を習慣にし、熱中症予防を心掛けましょう。

コーンと昆布の混ぜご飯

《約4人分》

- | | |
|-------|-----|
| ・米 | 2合 |
| ・水 | 適量 |
| ・コーン缶 | 40g |
| ・塩昆布 | 6g |



《作り方》

- ①米は30分以上浸漬し、適量の水を入れます。
- ②①にコーンを加え、炊飯します。
- ③炊きあがったご飯に塩昆布を入れて、全体を混ぜ合わせます。

☆生とうもろこしの場合は包丁などで粒をそぎ落とし、ほぐしてから炊き込んでください。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

