

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、た液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た自も大切です。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。



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んだり、音楽をかけ、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。



☆ちがさき野菜でモリモリ元気！

6月29日の枝豆は、3年生にさやもぎしてもらいました。クラスみんなで協力しながらあっという間に作業が終わり、とれたて新鮮な枝豆を食べることができました。7月11日のトウモロコシは2年生に皮むきをお願いしようと計画しています。

7月5日は、中島の清水農園でとれた「かぼちゃ」、7月12日には、脇農園の白くて大きな「トルコナス」を使う予定です。夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。地元茅ヶ崎でとれた新鮮な野菜なのでなおさらですね。しっかり食べると、暑い夏を乗り切るパワーをもらえるとと思いますよ！



夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介いたします。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は7/23) ☺	お盆 (7/15または8/15 前後) ☾
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日です。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>うどん うの花 うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>いなりずし 野菜の天ぷら</p>

☆献立紹介 ムサカ

材料（給食での4人分）

豚ひき肉	80g
大豆ミート	20g
玉ねぎ	150g
にんじん	60g
トマト	100g
オリーブオイル	小さじ1
砂糖	小さじ1弱
トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	小さじ2
デミグラスソース	大さじ1
赤ワイン	小さじ2
なす	120g
オリーブオイル	小さじ2
マカロニ	50g
無糖ヨーグルト	20g
生クリーム	35g
シュレッドチーズ	35g

作り方

- ① 大豆ミートは、湯で戻し水を切っておく。（メーカーにより戻し方が違うようです）
 - ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切り。トマトは湯むきしてつぶす。なすは半月切りにする。
 - ③ （ミートソースを作る）オリーブオイルで豚ひき肉、大豆ミート、玉ねぎ、にんじん、トマトを炒め、火が通ったら砂糖、トマトケチャップ、中濃ソース、デミグラスソース、赤ワインを加えて煮込む。
 - ④ なすはオリーブオイルで炒める。マカロニもゆでておく。
 - ⑤ 耐熱容器にミートソース、なす、マカロニを層になるように入れ、ヨーグルトと生クリームを混ぜて上からかけ、シュレッドチーズをのせる。
 - ⑥ きれいな焼き色がつくまで、オープンまたはトースターなどで焼く
- ※給食ではクラスで配ることを考えて、すべて混ぜて焼いています。
- ミートソースを缶詰やレトルト品にすると手軽に作れます。
- 野菜はズッキーニやカボチャを焼いたものや、ゆでたジャガイモにしてもおいしいですね。



ギリシャ料理として有名ですね。ヨーグルト&生クリームソースはホワイトソースよりもさっぱりと食べられますよ。

