

給食だより 第4号



令和5年7月14日 発行
総社市地食べ学校給食センターえがお

7月に入り、暑さも本格的になってきました。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。食欲がない時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

① 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。



② 食事の彩りを意識する

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤や黄色、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。



③ 楽しく食べる

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気です。食卓を囲むことはもちろん、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。

Quiz☆

～夏野菜クイズ～



夏に食べる野菜として、特におすすめのものはどれでしょう？

- ①たまねぎ ②茄子 ③大根 ④自然薯

答えは下へ ↓

クイズの答え ②茄子

茄子に限らず、夏の旬の野菜（トマト、ゴーヤ、きゅうりなど）は、カリウムと水分を豊富に含み、利尿作用に優れているのが特徴です。尿と一緒に体の熱も逃がすため、体温を下げる効果が期待できます。

そのまま食べるだけでも十分効果はありますが、夏バテ気味の際には、ピクルスや酢、レモンなどを使った料理を取り入れると、疲労を取り除く効果があります。

～おすすめレシピ～ レモン和え

【材料（4人分）】

もやし	60g	人参	20g
キャベツ	80g	きゅうり	40g
とうもろこし	20g	塩	少々



(調味料)

砂糖・しょうゆ・酢；各小さじ1 レモン果汁；小さじ1/2

【作り方】

- きゅうりは小口切りにして、塩もみをして、洗い、絞る。
- 人参は短冊切り、キャベツは0.5cm幅に切る。人参とキャベツ、もやし、とうもろこしをゆで、冷まして水気をきる。混ぜ合わせた調味料で和える。