

# 給食だより 8月号

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。  
冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。  
それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。  
ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきますよ。

## 五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

## お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（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をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



## 今月のおすすめレシピ

### ～ひじきマヨサラダ～

#### 作りやすい分量

ひじき・・・8g

きゅうり・・・40g

人参・・・20g

コーン・・・20g

マヨネーズ・・・大さじ2

しょうゆ・・・小さじ1

白すりごま・・・大さじ1

#### 作り方

- ①ひじきはよく洗ってもどし、ゆでる。
- ②きゅうりは輪切り、人参は千切りにし、軽く塩でもむ。
- ③コーンは水気を切っておく。
- ④①～③を混ぜ、マヨネーズ、しょうゆ、白すりごまで和える

## 五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみよう。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。

## 夏バテ予防の食事

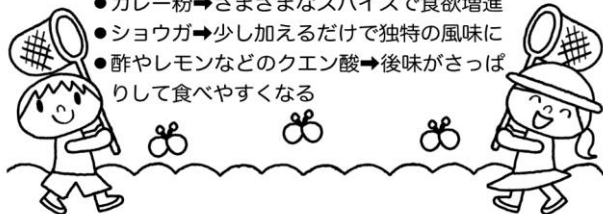
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

#### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

#### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



## ～プリスクレール ディゾ アンジェ～ ～ナーサリーdeアンジェ&バンビーナ&プチ～

