

# 給食だより 8月

2023年  
(令和5年)  
夏休み号

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムがくずれやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるようにしましょう。

<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p> 	<p><b>な</b> んでも 食べて 丈夫な体を つくろう</p> 	<p><b>つ</b> めたいものの とりすぎに 気をつけよう</p> 
<p><b>や</b> さいを しっかり 食べよう</p> 	<p><b>す</b> いぶん補給を こまめに しよう</p> 	<p><b>み</b> んなで食事をする 機会をつくろう</p> 

## 季節の行事「お盆」

「お盆」は、ご先祖様や、亡くなった人たちの霊（魂）をお迎えし、供養する（お供え物などをして、その方たちの幸せを祈る）行事です。7月または8月の13～16日の間にされる地域が多いようです。

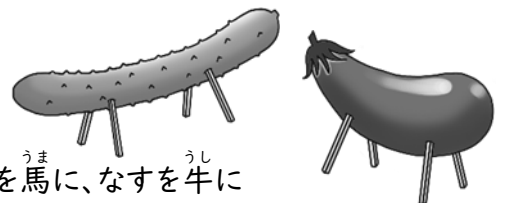


### 精進料理

動物の肉や魚を使わず、穀物や大豆、野菜、山菜、海そうなどを使っ

て、作られる料理のことです。「お盆」に精進料理をお供えするのは、「お盆」の行事が、仏教の行事からきているからだそうです。

### 精霊馬



きゅうりを馬に、なすを牛に見立てて作ったものです。ご先祖様の霊が行き来する乗り物として飾ります。「きゅうりの馬」には『足の速い馬に乗って、早くお越してください』との願いが、「なすの牛」には、『足の遅い牛に乗って、ゆっくりお帰りください』との願いが込められている、と言われています。

# いつもの食事に野菜プラス1

## 野菜のメリット!



野菜には体の調子を整えるビタミンがたっぷり! 同じくたっぷりの食物せんいは腸内の環境を整え、血圧を下げるはたらきも

あり、高血圧の予防にも役立つことが期待されています。

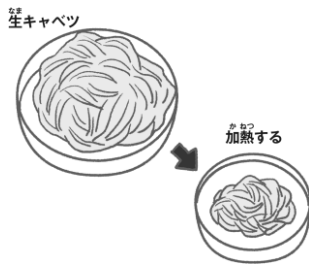


野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップします。また、たくさん食べても、エネルギー

のとりにすぎになりにくい食品です。季節感も楽しめ、心も豊かにしてくれます。

## 野菜を多く食べるには

ゆでたり、炒めたり、電子レンジでチンしたりするなど、加熱することで野菜はかさ大きく減り、たくさん食べやすくなります。



外食をする時や、スーパーやコンビニでお惣菜を購入する時は、野菜の多い

メニューを選んだり、サイドメニューを追加したりしましょう。目標は野菜のおかず1日5皿です。



## 夏野菜のかき揚げ

### 材料 (5人分)

桜えび	50g	
玉ねぎ	75g	薄切り
かぼちゃ	35g	せん切り
ゴーヤ	15g	いちょう切り
オクラ	25g	
こめこ	35g	
(小麦粉でも可)		
片栗粉	25g	
塩	0.5g	
水	適量	
揚げ油	適量	



### 《作り方》

- ☆の材料を混ぜ合わせる。水の量を調整して揚げやすい固さにする。
- 一口大にして165~170℃の油でカラッとすするまで揚げる。

「野菜プラス1」に、ぜひご活用ください。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

