

栄養科だより

平成 30 年

8 月号

今月の行事食 夏まつり弁当

とうもろこしごはん、唐揚げ、たこやき、アメリカンドッグなど屋台をイメージしたお弁当です。夏祭りに行った気分楽しんでいただければと思います。(8月8日 昼食の予定です)

今月のイッピン! 鶏肉のごま酢炒め

鶏肉をオクラとパプリカと一緒にごま酢で炒めました。食欲が落ちがちな夏にもさっぱり食べられます。(8月6日 昼食の予定です)



わさつとー 〇〇〇

夏の冷え性
について

“**冷え性**”と聞くと冬のイメージがありますが、夏も冷房の使い過ぎや、冷たい物を食べ過ぎる事による冷え性に注意が必要です。外気温と室内の温度に極端な差があると、体温調節を担っている自律神経の働きが悪くなり、頭痛や疲労感がみられることがあります。

〇体を温める働きがある食べ物

にんじん、蓮根、ごぼう、
じゃがいも、たまねぎ、キムチ など

〇体を冷やす働きがある食べ物

きゅうり、キャベツ、レタス、茄子、
スイカ、小松菜 など

夏が旬の食べ物は体を冷やす働きを持つものが多い一方で、栄養をたっぷり含み一番美味しい季節でもあるため、積極的に摂りたいところです。体の冷えが気になる方は食べる量に気をつけたり、加熱して食べたりと上手く利用して旬の味覚を楽しみましょう。