

おうちの人といっしょによみましょう！

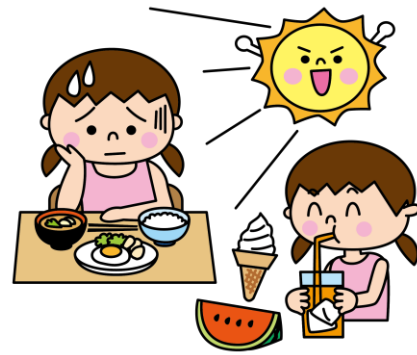


# 8月 食育だより

令和4年8月  
釜石市学校給食センター

## 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、この暑さで食欲がわ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いくなりますが、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、酸味のあるものは、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



### 食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。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。



**香辛料**  
トウガラシ  
しょうが  
みょうが  
ねぎ

**香味野菜**  
青じそ  
しょうが  
にんにく  
みょうが  
ねぎ

**酸味のある食べ物**  
酢  
梅干し  
レモン

### 楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気、食卓を囲むのはもちろん、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。



## もっと！野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、**成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められています**が、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上

キャベツミックス  
冷凍かぼちゃ

忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

### 釜石産トマト 「すずこま」のご紹介



「すずこま」とは、岩手県でうまれたクッキング用トマトです。果実が鈴なりになることから命名されました。「にたきこま」「なつのこま」と並んで、「こま三姉妹」と呼ばれています。抗酸化力のあるリコペンを多く含むのが特徴です。

7月12日の「ラタトゥイユ」に取り入れたところ、「甘みがあっておいしい」と大好評でした。次回は8月25日、姉妹都市交流献立の「チリコンカン」に使用する予定です。お楽しみに！！

### ☆8月の給食からおすすめレシピを紹介☆

食欲が落ちやすい暑い夏におすすめ！！ チキンビビンバの具

- 《材料》 大人約4人分
- 鶏むね肉・・・170g
  - 大豆ミート・・・25g
  - ぜんまい水煮・・・50g
  - もやし・・・70g
  - おろしにんにく・・・小さじ1
  - サラダ油・・・小さじ1強
  - 濃口しょうゆ・・・大さじ1
  - 砂糖・・・大さじ1
  - 酒・・・小さじ1
  - みりん・・・大さじ1/2
  - コチジャン・・・小さじ1/10

### 《作り方》

- 大豆ミートはお湯で戻し、しぼっておく。
- ぜんまい水煮は2cmの長さに切る。
- サラダ油でおろしにんにくと鶏むね肉を炒める。肉に火が通ったら、他の食材も加えて炒める。
- Aの調味料を入れ、味を調える。  
※ コチジャンの量は、お好みで調整してください。

もやしを大豆もやしに替えると、かみごたえがアップします！