

🍉 8月給食だより 🍉

給食室 岡田恵美子

梅雨が明け、日差しがキラキラと蒸し暑い日々が続きますね。新型コロナウイルスの新規感染者数も過去最多を更新しまだまだ不安な日々をお過ごしのことと思います。

毎日蒸し暑く、これといった病気でもないのに食欲がわからない時はありませんか？これはいわゆる夏バテの状態です。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分 摂取、しっかりとした睡眠をとることが大切です。規則正しい生活を送り、今年の夏も新型コロナウイルスと夏バテに負けないよう元気に乗り切りましょう

食欲を刺激する

食欲中枢は脳にあり、単なる空腹感だけでなく五感(視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)で感じる刺激からも大きな影響を受けます。

ちょっとした工夫で食欲をアップさせましょう！

カラフルな夏野菜を使い見た目を鮮やかにしてみるのもいいですね！！



今月のレシピは子どもたちにも好評だったマセドアンサラダです！
いつもとは少し違うポテトサラダはいかがですか？

【材料】4人分

・じゃがいも	中3個
・きゅうり	1/2本
・にんじん	1/4本
・ハム	2枚
・マヨネーズ	大2.5

【作り方】

- ① ジャがいも、きゅうり、にんじんは1cm角のコロコロに切る。ハムも1cmに切る。
- ② ジャがいもとにんじんを柔らかくなるまでゆでる。ジャがいもはゆですぎないように注意する。
- ③ 粗熱をとり冷まして材料を合わせ、マヨネーズと合わせる。