

# 8月給食だより

給食室 岡田恵美子

## 暑い夏を元気に乗り切りましょう

長い梅雨がやっと明けましたね。

日差しがキラキラと暑い日々が続いていますが食事はきちんと食べていますか？

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、いつもとは違う With コロナの夏を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！  
いつものポテトサラダとは違うサラダはいかがですか？

### 【作り方】

#### 【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

- 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。ハムは色紙切りにする。
- ② ジャがいもとにんじんを柔らかくなるまでゆでる。じゃ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。