

毎日暑い日が続き、夏本番となってきました。
 椋山ファームではきゅうり・なす・ピーマン・トマトなどの夏野菜が収穫の時期を迎え、毎日のように新鮮な野菜が給食室に届きます。給食ではそのまま出して素材の味を楽しんだり、和え物にしたりしています。自分たちで育てた野菜は特別なようであっという間になくなってしまいます。

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。暑いとついつい冷たいものばかり口にしたいくなりますが、冷たいものをと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

香辛料や香味野菜、酸味のあるものは唾液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

香辛料・・・カレー粉

香味野菜・・・ねぎ、にんにく、しょうが、青じそ

酸味のある食べ物・・・レモン、梅干し、酢



食事の彩りを意識しましょう

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった色には食欲を増す効果が期待できます。



楽しく食べましょう

家族やお友達と一緒に楽しい雰囲気の中での食事をすることはもちろん、ランチョンマットを敷く、食事の場所を変えてみるなど、いつもと違う食事の演出も食欲増進につながります。



なごやめし

名古屋で広く受け入れられ、愛されてきた地域独特のメニューで、家庭や飲食店で広く食されています。“まるはち”と呼ばれる名古屋市の市章にちなみ、毎年8月8日は「まるはちの日」と制定されました。椋山こども園では8月8日になごやめしを提供します。

《ココアういろ》



【材料】(幼児1人分)

◆小麦粉 12g

◆水 30g

◆ココア

1g

◆砂糖

7g



【作り方】

- ① 小麦粉とココアを合わせてふるい、さとうを入れてよく混ぜる。
- ② ①に水を少しずつ加え混ぜる。
- ③ ②を容器に入れ、20～30分蒸す。
- ④ 粗熱を取って切り分ける。

※②の水を70℃前後に温めるか、②の生地をとろみがつく程度に加熱してから蒸してもよいです

