



食育だより



発行日：令和6年7月31日

(栄養士) 野田 千香子

本格的な暑さとなる8月は、メニューに夏野菜や夏の果物を使用した献立を準備しております。
元気に喜んで食べてもらえますように！

8月の旬食材

オクラ しそ トマト きゅうり ゴーヤ
ズッキーニ とうがん パプリカ セロリ
なす すいか メロン とうもろこし
みょうが マンゴー かます かわはぎ きす

旬の食べ物には体調をととのえる効果があり、
味と香りが濃くてやわらかな食感が魅力です。

汗をたくさんかいたら、
水分と同時に塩分も取りましょう！



ヒトの汗には塩分が含まれ、重要な役割
をもっています。汗をたくさんかくと塩
分も同時に失われ、その時に水分だけを
補給するとかえって熱中症症状(高体温・
だるさ・吐き気・筋肉の痙攣・水を飲みた
くない、飲めない)が現れることがありま
す。

★塩分補給に役立つ食べ物&飲み物
塩タブレット、塩味ビスケット、梅干し、
スポーツドリンク、経口補水液など

8月の食育献立のテーマはパリオリンピックメニューです！

◎鶏肉のピカタ

フランスに限らずイタリアやアメリカでも親しまれるお料理で、塩コショウをした肉に小麦粉をまぶし、
卵を絡めてソテーします。

◎キャロットラペ

フランスの家庭料理の定番で、「ラペ」はフランス語で千切りや細切りを意味します。キャロットラペの
作り方はとても簡単で、人参を千切りにして塩をまぶし、しんなりさせたあとオリーブオイル・酢・砂糖など
を合わせたドレッシングで和えます。

◎ジュリエヌスープ

ジュリエヌとはフランス語で千切りのことです。キャベツやにんじんを千切りにしたコンソメスープです。

◎りんごのコンポート

りんごを煮たデザートです。ヨーロッパが発祥とされ、ワインやシナモンを加えてアレンジされます。



◆ 午後おやつ = 手作りマドレーヌ