



食育だより



気持ちよく晴れ渡った青空ににぎやかなセミの声、
真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。
熱中症を予防するためにも、水分をこまめにとるように心がけましょう。
また、冷たい飲み物の摂りすぎには注意し、クーラーの温度を調節して
体を冷やしすぎないようにしましょう。



8月31日はやさいの日～夏野菜を食べよう～



8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日と呼ばれています。

夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防に効果的です。
またビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。
トマトやキュウリなど生でそのまま食べられるものも多いため、栄養素を手軽に補給できる
という特徴もあります。夏野菜の効能を知り、食事に取り入れてみましょう。

トマト



トマトの赤色である
リコピンは**日焼けを防止**する
作用があります。

ゴーヤー

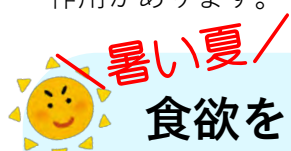


ゴーヤーには
ビタミンCが多く含まれていて、
疲労回復に効果的です。

きゅうり



水分やカリウムが含まれており
体を冷やしてくれるため、
夏バテ予防に効果的です。



食欲をアップさせよう



ポイント

夏は日中だけでなく夜も気温が高い影響により
睡眠不足になりやすく、胃酸の分泌も低下するため
食欲が落ちてきます。

冷たい飲み物は、胃酸を薄めて消化が悪くなります。

食欲が増すような工夫を
食事の中に取り入れましょう。

①味付けに**レモン**や**お酢**を使用し、
酸味で食欲を増進させる。

②**豚肉**や**枝豆**でタンパク質や
ビタミン類をとり、夏バテ予防。

③夏が旬の野菜（**トマト・ナス・キュウリ**等）
を取り入れる。



御盆



お盆とは、ご先祖様の霊をまつり、お迎えして感謝の気持ちを伝える日です。一般的に
8月13日～16日に行うところが多いですが、沖縄のように、旧暦の7月15日を中心にお盆を行う地域もあります。
沖縄のお盆は、初日はご先祖様をお迎えするという意味の「**ウンケー**」、真ん中の日は「**ナカビ（中日）**」、
ご先祖様をお見送りする最後の日が「**ウークイ**」と呼ばれています。

~~~~~今年は8月16日から18日がお盆になっています。~~~~~

### ★ウンケージュシー

沖縄ではウンケージュシーという料理で、ご先祖様をお迎えする風習があります。

ウンケージュシーには、しょうがやしょうがの葉を混ぜることが多く、  
邪気払いの食物とされるしょうがを入れることで、祖霊と一緒にやって来る

**チガリムン（悪しき霊）**に食べられないようにするという意味があるそうです。



2025年