



食育だより



令和元年 8月号 日清医療食品(株)

暑い夏がやってきました！青い空が広がり、セミの鳴き声も賑やかになってきましたね。海や山にでかけたり、お祭りや花火をみたり楽しいイベントが盛り沢山の季節です。たくさん遊んで、いっぱい食べて、しっかり休んで元気に夏をのりきりましょ

☆ビタミン B 群を含む食材を食べよう

体力の消耗が激しくなる時期です。ビタミン B 群がエネルギーを生み出す手助けをしてくれます。

まぐろ・かつお



豚肉



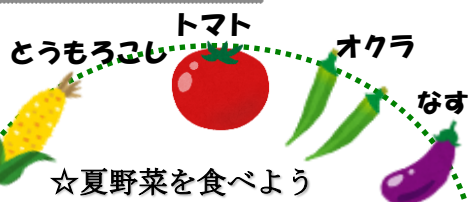
うなぎ



夏バテ 予防

☆夏野菜を食べよう

水分とビタミン類が多く含まれ、暑さで弱る胃を刺激して消化を助けてくれます



☆こまめな水分補給

麦茶や水など、糖分の少ないものをこまめに飲みましょう。ジュースはおやつの時に楽しみましょう。



8/31 は野菜の日

「8 (ヤ) 3 (サ) 1 (イ)」

の語呂合わせから制定された記念日で、野菜をたくさん食べてほしい。知ってほしいという想いが込められています。

この機会にお子様と一緒にサラダ作りかき氷が
でしょうか？



- ・レタスを食べやすい大きさにちぎる
- ・ミニトマトのヘタを取る
- ・卵の殻をむく等・・・

お手伝いした料理は一段と美味しく感じられますよ。

旧盆

今年は 8/13 日にウンケーを迎えます。
このウンケーの日に食べるものと言えば・・・



『ウンケージュシー』

ご先祖様を迎えるために、手早く作れるご馳走としてジュシーを作ったことから、ウンケーにジュシーが食べられるようになったそうです。

豚の三枚肉に人参、しいたけ、しょうが、ねぎ。ご家庭によりひじきや油揚げ、ツナなどが入り、彩りも良く栄養もたっぷりですね。