



8月給食だより

れいわ ねん がつ にち
令和4年7月19日

りくべつちようきゆうしよく
陸別町給食センター

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、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、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

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料

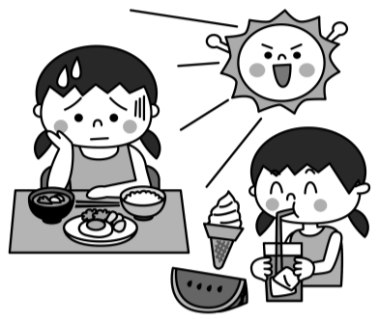
トウガラシ



香味野菜



酸味のある食べ物



食事の彩りを意識！

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



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



もっと！野菜を食べよう

8月31日は、「8（や）・3（さ）・1（い）」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21（第二次）」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。



☆☆☆献立のお知らせ☆☆☆

4日：きつねうどん・とり天

8月4日は3年ぶりの町民試食会です。普段子どもたちが食べている給食を食べられる機会ですので、ぜひ参加していただきたいと思っております。参加する場合は7月25日までに、給食センターまでご連絡をお願いします。

(Tel 27-4111)



19日：混ぜ込みいかめし

甘辛く煮込んだいかとするめをご飯に混ぜ込んだ「いかめし」です。いかめしは、函館地方の郷土料理でいかなの中に、ご飯をこめたものですが、今回は給食用にアレンジしています。いかは噛み応えがありますので、よく噛んで食べてください。



25日：トマトソース和えスパゲティ

今回のスパゲティは、麺と具を合わせて提供します。具には、陸別町のゲゼレ工房で作られたベーコンがたくさん入っています。ベーコンのうま味を感じながら、味わってください。



26日：トウキ入りキーマカレー

陸別町の薬草「トウキ葉」が入ったキーマカレーです。トウキは、根っこが漢方薬として使われますが、葉っぱは食用として使われています。トウキはセロリのような香りが特徴です。またビタミンEが豊富に含まれていて、生活習慣病の予防に効果的な食材です。