

ぱくぱく だより

2019年
8月号



真夏の陽ざしがギラギ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、こまめな水分摂取と、日々のバランスのとれた食事を大切にしていきたいでしょう。

食欲は五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)で感じる刺激からも大きな影響を受けます。夏バテで食欲が出ない時には、ちょっとした香辛料やスパイスなどで香りをよくしたり、カラフルな夏野菜を使って料理の見た目を工夫することで食欲も出てきます。山や海に出かけたり、花火を見たり、この時期は楽しいイベントがたくさんあります。夏ならではの思い出をたくさん作っていきましょう。

事業所欄

今月の 二十四節気

立秋(りっしゅう) 8月8日ごろ

朝夕が涼しくなり、秋の気配が立つ頃。日中はまだ残暑が厳しく1年で最も気温が高くなる時期です。



処暑(しょしょ) 8月23日ごろ

暑さが和らぐという意味。厳しい暑さの峠を越し、朝夕は涼風が吹き始めます。

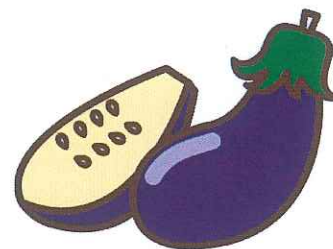
《毎月19日は食育の日です》

なすの栄養

なすの旬は6月～9月と夏を代表する野菜の一つになります。特にカリウムや水分が豊富に含まれているのがなすの特徴です。カリウムには身体にたまった余分な熱を逃がす働きがあるため、熱中症の予防にもつながります。なすの表面にキズなどが無く、ハリとツヤがあるものが新鮮で良い状態のものになります。

なすの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれているので皮ごと調理して食べることによって、なすの栄養を余すことなくいただくことができます。時期によっては皮が少しかたいことがあるので、皮に切れ目を入れるなど調理方法にひと手間加えるとより美味しくいただけます。

なすとピーマンの味噌炒め



《材料4人分》

- ・なす・・・3個
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・ピーマン・・・2個
- ・炒め油・・・大さじ2
- ・味噌・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ1

A

- ①なすは一口大の乱切り、玉ねぎはスライスにします。
- ②ピーマンは縦半分に切り、種をとり、一口大の大きさに切ります。
- ③フライパンに油を入れ熱し、なすと玉ねぎを入れ炒めていきます。
- ④なすと玉ねぎがしんなりしてきたら、ピーマンを入れさっと炒めます。
- ⑥調味料Aを入れ、味を調えて完成です。