

# ぱくぱく だより

2021年  
8月号



立秋を過ぎると暦の上では秋になりますが、炎天と賑やかな蝉の声に夏本番を感じます。気温が高い日が続きますので、バランスの良い食事と休養をしっかりとって、元気に夏を乗り越えましょう。

たくさん遊んで汗をかいた時には、体内の水分と共にナトリウムを中心としたミネラルも失われます。水分補給だけでなくミネラルの補給も心掛けましょう。また、外で遊ぶ時には日焼け対策をしっかりと行いましょう。ビタミンCはメラニンの生成を抑える働きがあるため、日焼け予防や、長い時間外で過ごした後の摂取もおすすめです。またトマトに含まれるリコピンやビタミンA、ビタミンEも皮膚を守る働きをします。帽子や日焼け止めなど外側からの対策と共に、内側からもケアをすることで、皮膚の健康維持に努めましょう。

施設欄

## こよみ

### 今日の二十四節気

☆二十四節気とは☆  
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

<b>立秋</b> (りっしゅう)	8月7日頃
日中はまだ残暑が厳しく、一年で最も気温が高くなる時期です。夏の風と秋の爽やかな風が混同し始めます。	
<b>処暑</b> (しよしょ)	8月23日頃
暑さが少しやわらぐ頃。夏の暑さも峠を越え、山間部では早朝に白い霧が降り、朝夕は秋の気配を感じます。	



## あじときゅうりの 混ぜ寿司

《毎月19日は食育の日です》

### 8月4日は「はしの日」

箸は東アジアを中心に用いられている食具です。現在では世界の約3割の人が箸を使用しているという統計が出ています。箸を綺麗に持つことは日本人としてのマナーとされており、行儀が悪いとされる使い方は「きらい箸」と呼ばれています。

- ・にぎり箸…箸を拳で握り込む
- ・刺し箸…食べ物を先端で刺して取る
- ・返し箸…食べ物を持ち手側で掴む
- ・迷い箸…どの料理にするかわらうろする
- ・寄せ箸…皿の縁に箸を引っかけて寄せる
- ・渡し箸…皿の上に箸を置く
- ・ねぶり箸…箸についた食べ物を舂める
- ・涙箸…料理を取る時に汁を垂らす

私たち大人が手本となり、箸の使い方を気を付けることで、子どもたちに正しい食事のマナーを伝えていきましょう。

《約4人分》

・米	2合	・あじ	100g	
・水	330ml	・塩	ひとつまみ	
合わせ酢	・酢	大さじ2	・しょうが	3g(すりおろし)
	・砂糖	大さじ1.5	・きゅうり	1/2本
	・塩	ひとつまみ	・塩	少々
		・刻みのり	3g	

《作り方》

- ①米を研ぎ、30分以上浸漬させて炊飯します。
- ②あじに、塩とすりおろしたしょうがで下味をつけて焼きます。焼きあがったら、皮と骨を取り除きながら、身をほぐします。
- ③きゅうりは食べやすい大きさに切り、塩で揉み、水分を絞ります。
- ④炊きあがったご飯に合わせ酢を加えて混ぜ、さらに②と③を混ぜ込みます。
- ⑤器に盛り付け、最後に刻みのりをちらして完成です。