

ぱくぱく だより

2026年
8月号



今月の二十四節気



☆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。

立秋（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季です。夏の風と秋の爽やかな風が混同し始めます。

処暑（しょしょ） 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。

《毎月19日は食育の日です》



暑い夏を乗り切る！ 食欲アップの工夫

夏の暑さによって、食欲がない...夏バテ気味...といったことはありませんか？

そこで今回は夏バテ対策！食欲アップの工夫をご紹介します。

①クエン酸

クエン酸の「酸味」は、唾液や胃液の分泌を促す働きがあります。これにより、消化がスムーズになり、食欲アップにつながります。主な食材として、レモンや梅干しなどがあります。

②香味野菜

独特の強い香りが食欲中枢を刺激し、食べたい気持ちを引き出します。また、消化を助ける働きを持つものも多いです。主な食材として、生姜やみょうが、しそなどがあります。

③スパイス

香りと辛味の刺激によって、脳から食欲を増進させるホルモンが分泌されます。唾液や胃液の分泌も促進され、消化器官の働きが活発になります。主な食材として、カレー粉などがあります。

あじのマリネ



《約4人分》

・あじ	4切れ	・玉ねぎ	1/4個
・塩	少々	・赤パプリカ	15g
・料理酒	小さじ1	・黄パプリカ	15g
・片栗粉	大さじ2	・砂糖	大さじ1
・揚げ油	適量	・酢	大さじ3/4
		・しょうゆ	小さじ1

《作り方》

- ①あじに塩と料理酒を振り、30分ほど置いておきます。
- ②玉ねぎは半割スライス、パプリカは細切りにし、茹でます。
- ③①に片栗粉を付け、170～180℃の油で揚げます。
- ④調味料を混ぜ合わせ、加熱し、マリネ液を作ります。
- ⑤④に②、③を加え、漬け込みます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

