

# 令和7年8月(葉月)栄養だより

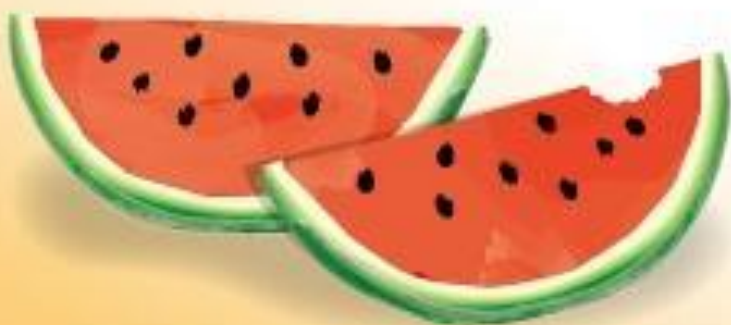
6日(水) キーマカレー  
8日(金) サラダ寿司  
12日(火) 冷やし中華  
13日(水) 精進の炊き合わせ  
21日(木) 散らし寿司  
26日(火) 枝豆ごはん  
29日(金) シーフードカレー

## 夏に負けない体を作ろう！

夏が旬の野菜やくだものには、体を冷やしたり、汗で失われた栄養を補う働きがあります。例えば、トマト、キュウリ、ナス、ゴーヤ、スイカなどは水分が多くビタミンも豊富。冷やし過ぎには注意しつつ上手に取り入れましょう。

汗をたくさんかくので、水分と一緒にミネラルも失われがちです。ごはん、野菜、肉、魚など少しずつでも色々なものをバランスよく食べましょう。

冷たいジュースの飲みすぎやアイスの食べ過ぎには注意。麦茶やお茶で水分を取り、温かい汁物など消化の良い食材も取り入れて、元気に夏を乗り切りましょう。



のどが渇く前に、こまめな水分補給を。  
室内でも熱中症に  
注意しましょう。

### 8日 サラダ寿司

毎回ご好評いただいているちらし寿司ですが、今回はハムやカニカマなどを使ったサラダ寿司が登場します。酢飯はお刺身にも合いますが、ハムやカニカマとの相性もばっちりです。暑いこの時期に酸味が食欲もそそります。華やかな彩も楽しみながら味わって下さい。



### 12日 冷やし中華

冷やし中華は、昭和12年頃に日本で生まれ、全国への普及は戦後から始まったとされています。当時は冷房設備も今ほど普及しておらず、熱々の中華料理から客足が遠のいたことの打開策として考えられたという説などもあります。



### 13日 精進の炊き合わせ

お盆は、先祖の魂を迎え、供養することです。仏教の教えの一つである「五戒」の中で、生き物の殺生が禁じられていることから、肉や魚を使わず、豆や野菜をメインとした「精進料理」をお供えします。お盆メニューは精進の炊き合わせです。



### 15日 おくずかけ [宮城県郷土料理]

おくずかけとは、宮城県で食べられる汁料理です。地域によっては“すっぽこ”とも呼ばれ、お彼岸やお盆の時期に食べられる精進料理です。醤油ベースの味付けで麺が入っているのが特徴です。オリジナルの優しい味わいのおくずかけをぜひご賞味下さい。



### 26日 枝豆ご飯

枝豆ごはんは、夏の暑い時期に食べたい、さっぱりとした味わいの炊き込みご飯です。枝豆の鮮やかな緑色は、ご飯に彩りを加え、食欲をそそります。また、独特の香りがご飯をより美味しく感じさせてくれます。



### 29日 シーフードカレー

今回のシーフードカレーには、エビ・イカ・アサリ・イタヤ貝の4種類の海の幸が入っており、タウリンという栄養素が豊富です。タウリンは疲労回復に効果があり、夏バテにも効果があります。



### ちょっといい話

コーヒーには集中力アップや気分転換、抗酸化作用などうれしい働きがあります。飲み過ぎに気をつけながら、1日1~2杯をゆったり楽しみましょう。

