



気温が高い日が増え、季節は夏へ移り変わろうとしています。
暑さで食欲が減退したり、ついつい冷たいものを摂ってしまいがちですが、室内の
温度管理と食事の工夫で、夏バテ知らずの健康な夏を過ごしましょう。

7月の目標：心を込めて食事のあいさつをする

～感謝を込めて、あいさつをするのはなぜ？～

食事の時の挨拶「いただきます・ごちそうさま」とは、命ある食べ物をいただく
ことへの感謝を込めていう言葉です。

人は自然界の植物や動物の命をいただき、生きています。
農家の方が農作物を育て収穫、漁業に携わる方が魚介をとり、畜産業の方が牛や豚を
育て、それらを加工する方々がいて、運送する人がいる。私たちに食品が届くまで、
口にするまでには多くの人が関わっています。

動植物の命をいただくこと、それに関わる全ての人への感謝を込めて

「いただきます」そして今日も美味しく楽しく食事ができたことに心を込めて

「ごちそうさまでした」

一食の食事だけでも、たくさんの人達が関わって成り立っています。

このことを大切に、しっかりあいさつをしていきたいですね。



～夏の食生活ポイント～

夏は食欲、体力ともに減退してしまいがちです。

だからこそ暑い時には、しっかり食べなくては夏を乗り切る体力がつきません。
いつもの食生活に少し工夫を加え、夏バテ知らずの体力をつけていきましょう。

★ビタミンBを含む食材を！

夏はエネルギーを多く消費するため、ビタミンB群が不足しがちです
食事で補給しましょう

・主な食材→豚肉、レバー、うなぎ... など

★夏野菜を取り込んで！！

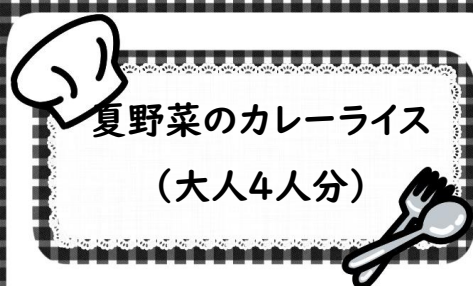
旬の夏野菜はビタミンも多く、体の熱をとり内側から冷やしてくれます

・主な食材→きゅうり、なす、トマト... など

★味つけに工夫！！

カレー味、梅肉、ごまなど、いつもの味に変化を加えてみる

好みの味で食欲を増進しましょう



・かぼちゃ	120g
・なす	120g
・トマト	120g
・たまねぎ	150g
・にんじん	80g
・ピーマン	50g
・豚ひき肉	200g
・カレールウ	適量
・ごはん	

- ① トマトは熱湯にくぐらせ、湯むきする。
野菜はひと口大に切る。
- ② 豚ひき肉を炒め野菜を加えて、弱火
で20分ほど煮込んだら、カレールウ
を加え、さらに煮込む。
とろみがついたら出来上がり♪

※野菜から十分な水分が出るので無水
で作れます。野菜の旨味たっぷりのカレ
ーです。(水分が足りない場合は水を加
えてください)