8月 給食だより



令和8年　8月
栄養士 照屋恵美



8月31日は「**野菜の日**（ベジタブルデー）」です。
野菜の魅力や栄養価について広く知ってもらい、もっとたくさん食べてもらうことを目的に、1983年に「**や(8)さ(3)い(1)**」の語呂合わせで制定されました。
また、8月31日の真上にある24日は、野菜の上にかける事から「**ドレッシングの日**」と制定されています。
そこで、８月２４日「ドレッシングの日」から８月31日「野菜の日」までをサラダを楽しむ１週間とし、「**サラダウィーク**」としています。
ぜひ、この機会に食卓に野菜を増やしてみてはいかがでしょうか！



夏野菜で夏バテ防止



★夏バテ予防、疲労回復

夏の強い紫外線から野菜自身が身を守るため、トマトやなすは抗酸化作用の強い成分やビタミン等が多く含まれ、オクラやかぼちゃのカリウムなどは疲労回復に効果が期待できます。

★水分補給、熱中症予防

きゅうりやナスなど水分の豊富な野菜が多く、水分補給にもおすすめです。

★体を冷やしてくれる

きゅうり、トマト、ナス、レタスなどはカリウムが豊富で、体の熱を取り、体温を下げる作用が期待できます。

バーニャカウダ風味噌ディップ



味噌風味ディップ
・味噌大さじ１　・豆乳（もしくは牛乳）大さじ２
・オリーブオイル大さじ２　　・卸ニンニク少々
お好みの野菜（じゃが芋　アスパラ　トマト　ブロッコリー　）
（パプリカ　胡瓜　人参　キャベツ　）などなど
野菜は蒸すだけでOK
パンやボイルウインナーなどを加えるとボリュームもアップし、サンドイッチ感覚で頂けます。