



いただきます！



毎日暑い日が続いていますが食欲は落ちていませんか？
暑いからと言って冷たい物ばかり食べていると胃腸を壊したり食欲がなくなったりします。そんな時は冷たく冷やした夏野菜を食べると汗で失ってしまったビタミンやミネラルが補給でき体温も下げしてくれる効果があります。
夏バテにならないようにこの時期から食生活を見直してみてはいかがでしょうか？



7月の行事食

「天の川ランチ」



★そぼろ丼

★星ポテト

★七夕すまし汁



夏といえばスイカ！！



スイカは夏にぴったり！！

90%が水分です。汗で水分と一緒に体内のナトリウムが出ていきますが、同時に味の濃いものが欲しくなるので塩分の高い食べ物を多く摂りがちです。スイカは水分補給とナトリウムを排泄する効果、さらに抗酸化作用による肌トラブルの軽減、身体を冷やす効果という夏を乗り切るためにぴったりな効果がたくさんあります。



スイカの甘み！！

スイカを冷やすと美味しく感じられるのは、甘味成分の果糖に、低温で甘さを増す性質があるからです。甘味を美味しく感じる適温は15℃と言われています。冷やし過ぎないように食べる1時間前に冷やすと丁度よいです。甘味が左右されるのは温度だけではなく、部位の違いで中心部分が最も甘く、皮の付近は甘味が薄いです。塩をふると甘く感じるのは「味の対比効果」のためです。



じつは食べられる！！

皮と種は捨ててしまいますが、どちらも食べられるのです。外側の固い皮を除いてぬか漬けや浅漬けにすると美味しく食べられます。煮物にすると冬瓜のような食感になります。種はフライパンで炒ってから皮をむいて食べるそうです。身体の中では作れないリノール酸が豊富に含まれています。



21日(火)・22日(水)

屋台のような献立でお祭り気分を楽しみました。

- ・ビーフン焼きそば
- ・フランクフルト
- ・フライドポテト
- ・ジュースバイキング
- ・ベビーカステラ



- ・おにぎり
- ・から揚げ
- ・焼きとうもろこし
- ・みそ汁
- ・たこせん
- ・チューペット

