



8月栄養だより

ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社

夏の旬の野菜

夏は太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜がおいしい季節です。トマトやなす、ピーマン、とうもろこしなどカラフルで栄養満点の野菜は暑い季節の体調管理にもぴったりです。今回は夏の旬の野菜について紹介します！



・トマト



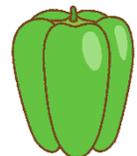
リコピンが豊富で紫外線対策にも◎
酸味で食欲もアップします！

・きゅうり



水分がたっぷりで体を冷やす作用もあります。熱中症対策にも◎

・ピーマン



ビタミンCが多く含まれています。ピーマンは熱に強いので加熱しても栄養が残ります。



七夕について

七夕は古くから行われている日本のお祭り行事で、一年の重要な五節句の一つにも数えられています。毎年7月7日(北海道は8月7日に行われることが多いです)の夜に、願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。

五節句とは、..



次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気を払い無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句	上巳の節句	端午の節句	七夕の節句	重陽の節句
				
七草粥	ちらし寿司	柏餅・ちまき	そうめん	菊料理

8月の献立

8月は七夕メニュー、夏の野菜をたっぷり使った夏野菜カレーを提供します。お楽しみに！