



給食室 栄養士（今村・山下）調理師（福島・梅野・中嶋・古賀・境）

## 今、伝えたい 汁物の力

暑い時には、冷たいスープで食欲増進。寒い時にはあったかい味噌汁で心まで温かく。  
汁物の味は子供たちの味覚を育て、食にまつわる思い出を作ります。  
改めて、汁物の大切さを考えてみましょう。

### 汁物の大切さ

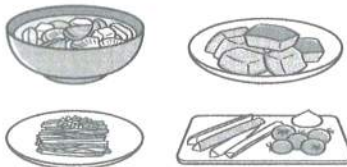


- 1、だしを味わう・・・汁物は、だし汁のうまみを味わうのにもっとも適しています。  
その味と香りが人の感覚器に心地よい刺激を与え、食欲増進の大きな役割を持っています。
- 2、水分補給・・・のどを滑らかにして食べ物を食道や胃に送るとともに、一日に必要な水分をとるためにも役立っています。
- 3、野菜をとる・・・一汁一菜の場合、おかずはたんぱく源となり、汁が野菜を引き受ける役割を果たします。
- 4、発酵食品をとる・・・みそ、しょう油といった伝統的な発酵食品を効果的に使うことができます。
- 5、マナー面でも重要・・・最初に汁物にはしをつけるとはし先にごはん粒がつかず、きれいに食べる事ができます。

汁物は、離乳を開始したときに最初に食べるもの。歯がなくなったり消化吸収能力がおちていろいろなものが食べられなくなっても栄養をとることができます。汁物は生きるための究極の料理なのです。

## 8月31日は野菜の日

### 野菜を食べよう！



青菜のおひたしや南瓜の煮物、  
野菜サラダ、ゆでた枝豆などの  
副菜を毎日の食卓に出してみませんか。  
味噌汁やスープの実を多くすると、  
手軽に野菜の量を増やすことが  
できます。

### 今月の旬野菜

いんげん豆・枝豆・オクラ・きくらげ・ピーマン・キャベツ・胡瓜・つる紫・山芋・大葉・じゃが芋・トマト・南瓜・ニラ・にんにく・レタス・ナス・ゴーヤ・ズッキーニ・梅干し・ミョウガ・メロン・モロヘイヤ・三葉、カボス・スイカ・イカ・エビ・なし、など