

## 季節の変わり目に要注意！



夏から秋になると朝晩の暑さも和らぎ、過ごしやすくなってきますね。その一方で、気温差についていけず、「体がだるい」「食欲がない」など、体調を崩すことはないでしょうか？  
このような時期に気を付けたいポイントを考えてみましょう！

### 知っておきたい食事のポイント

#### 1) 免疫力を高めましょう

**腸内環境**を整えると免疫力が高まります。

##### 発酵食品



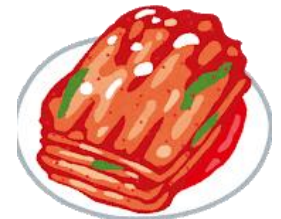
納豆



みそ



お酢



キムチ

##### 乳酸菌

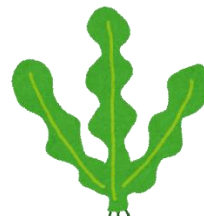


チーズ



ヨーグルト

##### 食物繊維



海藻類



きのこ類



野菜

## 2) 体を温める食事をしましょう

冬が訪れる前に、**体を冷やさない**ような食事を心がけましょう

### 朝ごはんをしっかり食べる



朝から体が活動的になり、体温が上昇します。

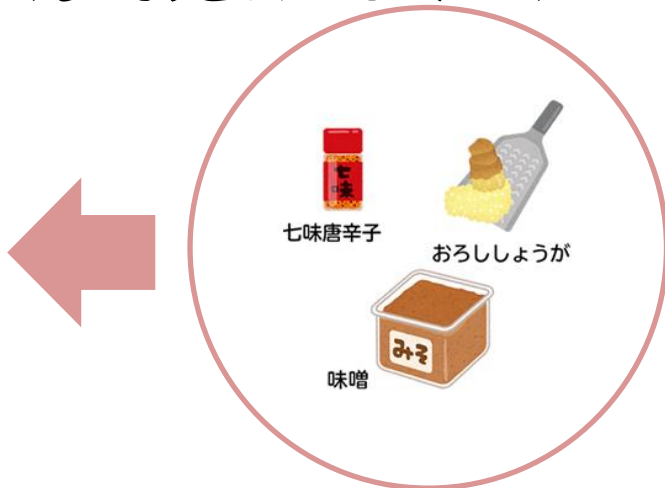
### 血行をよくする



### 体を温める作用がある



たとえば・・・ 豚汁風～汁は控えて具を食べるおかず～



# 8月のイベント 納涼祭



盆踊りやスイカ割り、  
クイズなど  
楽しいひとときを  
過ごしました。



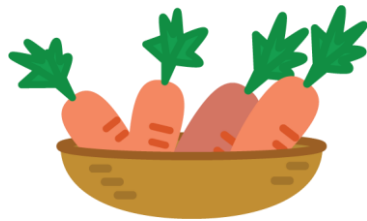
## 今月のレシピ 人参のポタージュ

材料(2~3人分)

にんじん 1本(150g)  
玉ねぎ 1/2個  
水 300cc  
コンソメ 小さじ1杯  
塩 少々  
こしょう 少々  
牛乳 100cc  
バター 20g

### 下準備

・玉ねぎは皮を  
むいてみじん切  
りにします。



### 作り方

- 1 にんじんは水でよく洗い、皮ごとすりおろします。
- 2 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを加えて透明になるまで炒めます。
- 3 にんじんを加えて弱火でじっくり炒め、水分を飛ばします。
- 4 水、コンソメを加えて10分煮込みます。
- 5 牛乳を加えてひと煮立ちしたら、塩、こしょうを加えて味をととのえて完成です。

# 8月は「世界のごはんウィーク」



東京オリンピックにちなみ、各国料理を昼食にお出ししました！



「マヒマヒフライ」オーストラリア



「キンパ」 韓国



「ロコモコ」 アメリカ



「パエリア」 スペイン



「バターチキンカレー」インド



「ボロネーゼ」 イタリア