



晴れ渡る青空と眩しい太陽が真夏の到来を感じさせます。

8月13日から16日までの期間は、一般的に「お盆」と呼ばれます。お盆は、ご先祖様をお迎えし、供養する伝統行事です。感謝の気持ちを伝えるためにお墓参りや仏壇のお参り、故人の好きだったものをお供えして、家族や親戚が集まって過ごします。お供えの代表的なものに精霊馬・牛（しょうりょううま・うし）があります。爪楊枝や割り箸を刺して作るきゅうりの馬となすの牛で、ご先祖様がこの世とあの世を行き来する時に使う乗り物に見立てています。ご先祖様に「馬に乗って早く帰ってきて、牛に乗ってゆっくり帰ってほしい」という想いが込められています。

お盆の由来を知り、繋がりを感じる期間として過ごしてみてはいかがでしょうか。



今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

立秋（りっしゅう） 8月7日頃

日中はまだ残暑が厳しく、一年で最も気温が高くなる時季です。夏の風と秋の爽やかな風が混同し始めます。

処暑（しょしょ） 8月23日頃

暑さが少しやわらぐ頃。夏の暑さも峠を越え、山間部では早朝に白い霧が降り、朝夕は秋の気配を感じます。



《毎月19日は食育の日です》

暑い夏を乗り切る！ 食欲アップの工夫



夏の暑さによって、食欲がない...夏バテ気味...といったことはありませんか？

そこで今回は夏バテ対策！食欲アップの工夫をご紹介します。

①クエン酸

クエン酸の「酸味」は、唾液や胃液の分泌を促す働きがあります。これにより、消化がスムーズになり、食欲アップにつながります。主な食材として、レモンや梅干しなどがあります。

②香味野菜

独特の強い香りが食欲中枢を刺激し、食べたい気持ちを引き出します。また、消化を助ける働きを持つものも多いです。主な食材として、生姜やみょうが、しそなどがあります。

③スパイス

香りと辛味の刺激によって、脳から食欲を増進させるホルモンが分泌されます。唾液や胃液の分泌も促進され、消化器官の働きが活発になります。主な食材として、カレー粉などがあります。

あじのマリネ



《約4人分》

・あじ	4切れ	・玉ねぎ	1/4個
・塩	少々	・赤パプリカ	15g
・料理酒	小さじ1	・黄パプリカ	15g
・片栗粉	大さじ2	・砂糖	大さじ1
・揚げ油	適量	・酢	大さじ3/4
		・しょうゆ	小さじ1

《作り方》

- ①あじに塩と料理酒を振り、30分ほど置いておきます。
- ②玉ねぎは半割スライス、パプリカは細切りにし、茹でます。
- ③①に片栗粉を付け、170～180℃の油で揚げます。
- ④調味料を混ぜ合わせ、加熱し、マリネ液を作ります。
- ⑤④に②、③を加え、漬け込みます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

