

ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配 COOK 123 新聞



2025年
8月号

！
熱中症にご注意を！

最高気温が35度以上の日を猛暑日と言いますが、ここ数年で全国各地で猛暑日が増えてきています。それに伴い熱中症による緊急搬送数も年々増加しており、そ

のうち約6割が高齢者となる年もあります。熱中症予防として、水分補給や通気性の良い衣服の着用は大切ですが、猛暑日は無理な外出や運動などを控え、涼しい室内で過ごすことも大切です。頭痛や体のだるさ、めまいなどの症状が出た際は、塩飴や梅干しを食べたり、経口補水液やスポーツドリンクを飲んだりして、塩分や水分を補給しましょう。



今月の
ご馳走の日

8月28日(木)夕食

南九州伝統と

文化の味めぐり弁当

8月のご馳走の日のお食事は、鹿児島県、熊本県、宮崎県の3県のご当地食材や郷土料理を盛り合わせた「南九州伝統と文化の味めぐり弁当」をご用意しました。

メインは鹿児島県産の黒豚(黒の匠)を使用した豚しゃぶに、柚子とすだちが爽やかに香るおろしあんを合わせた夏にぴったりの逸品です。副菜には、熊本県で「にがごり」として親しまれているゴーヤを使った「なすびとにがごりの味噌煮」、南九州地方でおかずとしてもおやつとしても馴染みのある郷土料理「がね」などを盛り合わせ、南九州地方に代々受け継がれてきた伝統と文化を楽しんでいただけます。

るお食事をお届けします。



8月4日は「栄養の日」

「栄養の日(8月4日)」は、私たちが普段何気なく摂取している食事の大切さを再認識する絶好の機会です。8(エイ)4(ヨウ)の語呂合わせで定められたこの日は、「たのしく食べる、カラダよろこぶ」をコンセプトに日本栄養士会によって制定された日で、毎年テーマが掲げられています。



今年のテーマは「みんなで結ぶ栄養の日」。栄養の力で人と人をつなげようという想いが込められています。この機会に、普段の食生活や健康について考えてみてはいかがでしょうか？