

中学校 7月9日ときめき給食

今回のテーマ
夏バテ知らず！
薬膳パワーごはん！

ごはん（金芽米）
にらとチンゲンサイの春雨スープ
牛肉と夏野菜の甘酢あん
もやしナムル

「薬膳」とは？

～季節と体に寄り添う食事～

薬膳とは、中医学（東洋医学）の理論に基づき、季節の気候変化や個人の体調に合わせて食材を組み合わせた食事のことです。「薬食同源（やくしょくどうげん）」という言葉があるように、日々の食材にはそれぞれ体を温めたり、冷ましたり、巡りを良くしたりする役割があります。病気になる前に食の力で体を整える、先人の知恵が詰まった食事法です。

メニューに隠された食材の「薬効」

- 牛肉【補気（ほき）・補血（ほけつ）】
エネルギー（気）と栄養（血）を強力に補い、夏の暑さで消耗した体力をリカバリーします。
- にら【温中（おんちゅう）・行気（こうき）】
冷たいものの食べ過ぎで冷えがちな胃腸を温め、エネルギーの巡りをスムーズにします。
- チンゲンサイ【清熱（せいねつ）・生津（しょうしん）】
体にこもった余分な熱を冷まし、汗で失われた「体の潤い（津液）」を補給します。
- もやし【利湿（りしつ）】
体に溜まるとだるさの原因になる「余分な水分（湿気）」を尿として体外へ排出します。

