

食育だより

7月号

暑い夏を元気に過ごすためには『早寝・早起き・朝ごはん』の規則正しい生活と、栄養バランスの良い『1日3回』の食事が大切です。

食生活のポイントに気をつけて、元気に夏を乗り切りましょう。

今月のテーマ「夏を乗り切ろう」

☆夏の食生活のポイント

なんでも食べよう…バランスのよい食事は夏バテを予防します。

つめたいものはほどほどに…冷たいものをとりすぎるとおなかをこわします。

おやつは時間と量が大切…食事がきちんととれるように、時間と量を決めましょう。

すききらいを減らそう…夏の間苦手な食べ物に挑戦しよう。

みどりの仲間（野菜）をたっぷりとり…栄養たっぷりの夏野菜を食べましょう。



☆夏に失いがちなミネラル

欠乏すると疲労・脱力感が増し脱水症状や食欲不振に、また免疫力低下にもなります。

ミネラルを多く含む食品として夏野菜などがあります。

7月の旬の食材《かぼちゃ》

☆かぼちゃのチーズごま和え 《4人分》

【材 料】

かぼちゃ	160g
きゅうり	40g
カッテージチーズ	20g
白ごま	4g
砂糖	少々
濃口しょうゆ	4g

【作り方】

- ① かぼちゃはところどころ皮をむき、7mmくらいのいちょう切りにし、くずれない程度にゆでます。
- ② きゅうりは小口切りにしゆでます。白ごまはいり、すっておきます。
- ③ カッテージチーズ、白ごま、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ、かぼちゃ、きゅうりを加えて和えます。



(1人分 50kcal)

※かぼちゃにはβカロテンが多く含まれ免疫力を高めるビタミンAに変換される成分です。

ほかにもビタミンC、Eなど疲れがたまりにくい効果の高いビタミン類も豊富です。

