

# 食育だより 7月号

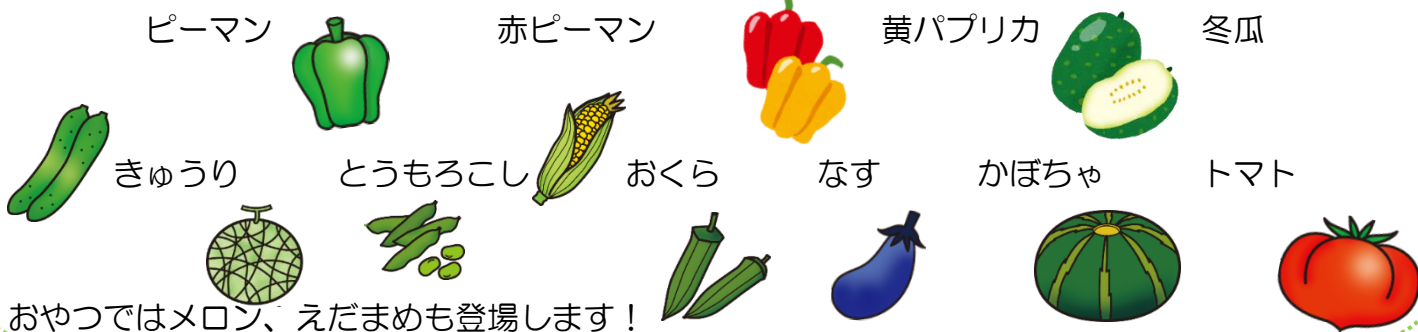
暑く汗をたくさんかくことで水分・ミネラル不足になります。水分摂取をこまめにし、バランスの良い食事で夏バテを予防しましょう。

## 今月のテーマ：「夏を乗り切ろう…水分摂取や夏野菜について」

汗をかくことで体の中のミネラルが減ってしまいます。ミネラルが減ることで疲労感が増し、脱水症状や食欲不振、免疫力低下につながります。

スポーツドリンクにはたくさんの砂糖が含まれています。甘いスポーツドリンクをたくさん飲むよりも、麦茶などのミネラルが含まれるお茶をこまめに飲みましょう！

また、夏野菜は水分が多く、ミネラルやビタミンが豊富です。こども園の献立ではたくさんの夏野菜が登場します。



おやつではメロン、えだまめも登場します！

### 7月の旬の食材 < なす・きゅうり >

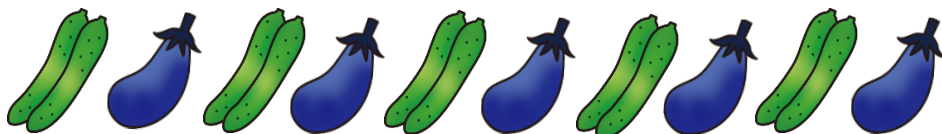
☆なすときゅうりの花かつお和え

#### 【材料】(4人分)

なす	200g
きゅうり	60g
花かつお	4g
砂糖	少々
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	少々

#### 【作り方】

- ① なすは食べやすく切り、きゅうりは小口切りにします。
- ② ①を茹で、水気を切り、冷まします。
- ③ ②を調味料、花かつおで和えます。



(1人分 15kcal)

