



# 食育だより



2025年7月



## なつ や さい た 夏野菜を食べよう★

太陽の光をたっぷり浴びて育つ『夏野菜』は、水分やカリウムなどをたっぷり含み、夏バテや夏風邪の予防、疲労回復にぴったりの食材です。ご家庭でも夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう♪

### トマト



夏のトマトは寒い時期に比べて栄養がたっぷり！免疫力を高め、夏風邪予防の効果が期待できます。

#### ★美味しいトマトの選び方★

- ・ずっしりとして、赤みにムラがないもの
- ・ヘタが濃い緑色で、ツヤとハリがあるもの
- ・お尻に放射状の筋が、はっきりと入っているもの



### きゅうり



全体の95%以上が水分で、暑い夏の水分補給や、ほてった体を冷やす効果があると言われています。

#### ★美味しいきゅうりの選び方★

- ・全体が濃い緑色でツヤがあるもの
- ・皮にピンとハリがあり、トゲがするどいもの
- ・まっすぐで太さが均一のもの



※冷蔵庫ではヘタを上にして保存しましょう

(出典:農林産省HP、NHK出版食材大辞典)

夏野菜を食べよう♪

### きゅうりの味噌マヨ和え



<材料 作りやすい分量>

きゅうり	200g(2本)
マヨネーズ	大さじ2
味噌	小さじ1.5

<作り方>

- ①きゅうりは先端を切り落として縦半分になり、5mm幅の斜め薄切りにする。
- ②ボールにマヨネーズ、味噌を入れてよく混ぜ合わせた後、①を加えて和える。

## 夏の水分補給のポイント



「のどが渴いた」と感じた時は、すでに体内の水分が不足しているという注意信号です。のどが渴く前に、こまめに水分補給をしましょう。また、一度にたくさん飲むと胃液を薄めて消化不良を起こしてしまうことがあります。少しずつ、こまめに飲むことがポイントです。



ふだんの水分補給には水やカフェインを含まない麦茶を選びましょう。

