

# 食育だより

7月・8月と休日が増えてくる夏の季節は、遅い時間まで起きてしまったりと、生活リズムが崩れがちです。

特に冷たいものの摂り過ぎや、食生活の乱れからくる夏バテに注意しながら、暑い夏を元気に乗り越えましょう。

## 旬の食材を食べましょう！

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

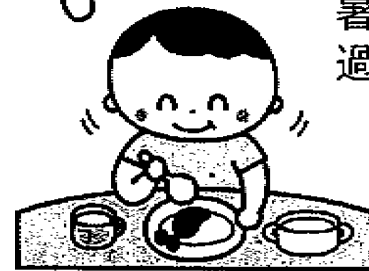
### 【夏が旬の食材】

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



## 夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉で風味付けをしたり、生姜などの薬味で下味を付けしたり、梅やレモン汁、お酢などで酸味を付けるなど、味付けの一工夫で食欲増進を図りましょう。スパイスは食欲増進や風味を増すことだけでなく、消化を良くするなどのさまざまな効果があります。暑い夏もしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。



### 夏野菜とチーズで栄養満点！

## チーコロサラダ

所要時間  
約30分

### ●材料(約4人分)

きゅうり…100g	ベビーチーズ…50g	ベーコン…80g
トマト…80g	人参…50g	ホールコーン…30g
《ドレッシング用》		砂糖…8g
	酢…10g	塩…少々
	油…8g	

### ●作り方

- ①ボールに調味料を入れて合わせ、混ぜながら油を少量ずつ加えてドレッシングを先に作っておきます。
- ②人参は皮をむいて1cm角に切り、レンジで600w1分か、さっと茹でます。きゅうり、トマト、チーズ、ベーコンも同様にコロコロに切ります。
- ③人参の粗熱が取れたらドレッシングと全ての材料を合わせて、冷蔵庫で冷やして完成です。

### 【一言メモ】

オクラやパプリカ、なす等、色々な夏野菜を使って美味しいサラダができます。彩り鮮やかで栄養満点なサラダを、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？