



食育だより



2026年7月

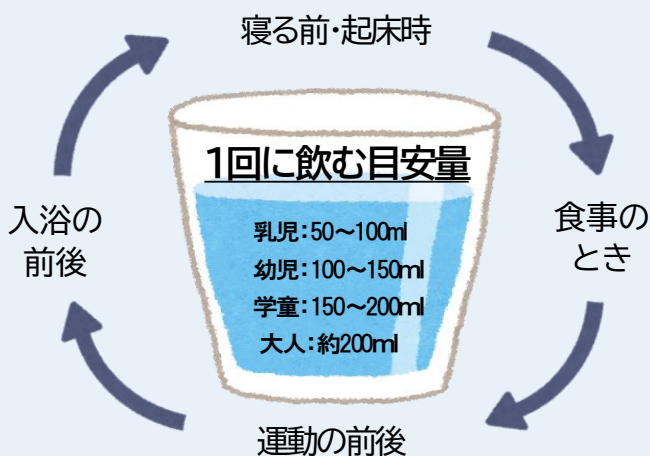


水分補給をしっかりと行いましょう!

「のどが渴いた」と感じた時には、すでに体内の水分が不足しているという注意信号です。のどが渴いていなくても、水分補給はこまめに行いましょう。普段の水分補給には「水」やカフェインを含まない「麦茶」などをとるように心がけましょう。たくさん汗をかいた後は、塩分補給も忘れずに!



★水分補給のタイミング★



(参考:環境省HP)

食事からも水分補給

水分は飲み物からだけでなく、ごはんやおかずなどの食事からも補給できます。汁物や水分の多い野菜や果物を積極的に取り入れましょう。



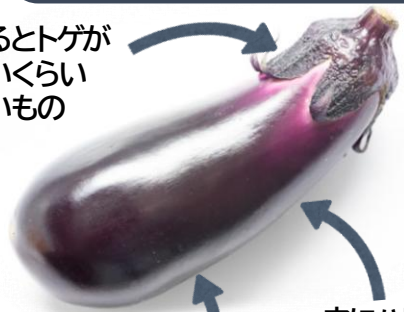
季節の野菜 なす

全体の90%以上が水分で、体を冷やす働きがあると言われ、暑い時期にはぴったりの野菜です。また、紫色の皮に含まれる「ナスニン」には、コレステロール値を低下させ、生活習慣病を予防する効果があると言われています。料理には皮ごと使うのがおすすめです。



美味しいなすの選び方

触るとトゲが痛いくらい鋭いもの



ヘタの切り口がみずみずしいもの

皮にハリとツヤがあり、濃い紫紺色のもの

傷や変色のないもの

(HP:日本educe食育総合研究所)

旬の野菜を食べよう♪

麻婆なす丼



<材料 4人分>

ごはん	お好みの量	水	450cc
なす	200g(中2本)	中華だし	小さじ2
豚ひき肉	100g	醤油	小さじ2
人参	30g(中1/4本)	砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1	味噌	大さじ1.5
おろし生姜	3g	片栗粉	大さじ2
おろしにんにく	3g	水	大さじ3
		ごま油	小さじ1

<作り方>

- ①なすは1cm程の角切りにし、水にさらしてあくを抜く。人参は厚さ2mm程度のいちょう切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、生姜、にんにくを加えて炒め、香りがたったら、豚ひき肉を加えて炒める。
- ③豚ひき肉の色が変わってきたら、①を加えてさらに炒める。
- ④③に水、Aの調味料を入れ、なすか柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤④にBの水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加える。
- ⑥ごはんを器に盛り、⑤の麻婆なすをかける。

