



こんにちは、栄養士です！

こちらは、区ホームページ
「就学前のお役立ち情報」
でご覧いただけます。↓

暑さが厳しくなってきました。気温が高いとたくさん汗をかくため、こまめな水分補給が必要です。冷たいものを摂取しがちですが、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



水分補給のポイント

時間を決めて 喉が渇かないうちに！

起床時、食事中、お風呂に入る前後、寝る前などのタイミングで、こまめに摂りましょう。時間を決めておくと習慣化しやすいです。



水分補給には 麦茶や水を選びましょう

麦茶はミネラルを豊富に含み、脱水症状にもなりにくく、おすすめです！ジュースやスポーツドリンクは糖分が多く含まれている為、飲みすぎには注意が必要です。



スポーツドリンクは高熱や脱水時など、緊急性がある場合の水分補給としては効果的です。



旬のきゅうりをおいしく食べよう



きゅうりは、水分をたっぷり含んでいるので、体を冷やす働きがあります。また、カリウムも豊富で、体内の水分量を調節し、むくみやだるさを解消してくれる暑い夏におすすめの野菜です。

今月は「きゅうりとツナの中華サラダ」のレシピをご紹介します

～材料～(おとな2人分)

きゅうり	1本(80g)
もやし	1/5袋(40g)
にんじん	1/4本(20g)
ツナ缶	1/2缶(35g)
★しょうゆ	小さじ1(6g)
★白砂糖	小さじ1(3g)
★酢	大さじ1/2弱(7g)
★ごま油	大さじ1/2(6g)

～作り方～

- ①きゅうりは半月切り、もやしはザク切りにんじんは短冊切りにし、茹でる。
- ②ツナ缶は、汁気を切る。
- ③★の調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④①の野菜・②のツナ・③のドレッシングを混ぜ合わせたら出来上がり！



きゅうりは、茹でることで、青臭さやえぐみが取れて食べやすくなります。



おうちでも ひと口目は **野菜** から

クックパッド「東京あだち食堂」にて、ご家庭で簡単に作れる野菜レシピを紹介しています。→



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI