

令和6年7月25日  
社会福祉法人 国立保育会  
宮前おおぞら保育園

いよいよ夏本番です。暑さに負けないためにも、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心掛けて、生活リズムを崩さないように過ごしましょう。また、こまめな水分補給を心がけ、熱中症も予防していきましょう。

### ～水分の多い食材を活用しましょう！～

水分の多い食材を食事に取り入れて、食事からも上手に水分補給をしましょう。

#### きゅうり

成分の約95%が水分で、カリウムが多く含まれています。カリウムには利尿作用があるため、むくみの改善などに効果的です。

##### 選び方のポイント

太さが均一・色つやがよい・イボが痛いくらいにこがっているもの



#### なす

成分の90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。皮の色素のナスニンには抗酸化作用があります。

##### 選び方のポイント

皮にハリとツヤがある・ヘタやガクがしっかりしている



#### トマト

赤い色はリコピンという色素成分によるものです。リコピンにはがんや老化を予防する抗酸化作用があります。リコピンの吸収率は、生よりもペーストや加熱調理された加工品の方が高いことが知られています。

##### 選び方のポイント

ヘタが新鮮・皮にハリがある・ずっしりと重みがある



#### スイカ

カリウムやアミノ酸の一種であるシトルリンを多く含みます。むくみの解消や利尿作用、老廃物の排出を促す作用があります。

##### 選び方のポイント

果皮のつやがある・シマ模様がくっきりしている



### 8月の食事目標

「暑さに負けずしっかり食べる」

### 照り焼きハンバーグ

【材料】大人2人分、幼児2人分

- ・豚ひき肉…240g
- ・玉ねぎ…180g
- ・油…小さじ1強
- ・ドライパン粉…25g
- ・無調整豆乳…35g
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ★三温糖…小さじ2
- ★みりん風…小さじ2/3弱
- ★醤油…大さじ1/2強
- ★水…大さじ2
- ★片栗粉…適量(とろみ用)

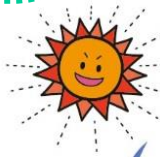


【作り方】

- ① 鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ② ①とひき肉～こしょうを粘りが出るまでよく混ぜ、小判型に成型し真ん中をくぼませ、オーブンまたはフライパンで焼く。
- ③ ★の材料を合わせて火をかけ、たれを作り、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②を器に盛り付け、③をかける。



冷たい物の食べ過ぎ・  
飲みすぎに注意



暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

