

# 食育だより 令和5年7月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)



発行：伊勢原市役所子ども育成課

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなり、じめじめとした季節がやってきました。熱中症や夏バテの予防のために、水分や食事をしっかりと摂り、暑い夏を元気に過ごしましょう。



## 水分補給 ～いつ、何を飲む？～

暑い時期は、熱中症予防のために、こまめな水分補給をしましょう。どんな時に何を飲むか、飲み物の選び方について紹介します。

### こまめに飲む水分は水や麦茶を！

ジュースやスポーツドリンクなど甘味のついた飲み物は糖分が多く入り、エネルギー過多や満腹感から食事に影響が出ることがあります。また、むし歯の原因にもなりますので、こまめに摂る水分は、水や麦茶などの甘味のない飲み物を選びましょう。



### たくさん汗をかくときは塩分補給も！

高温多湿な環境や屋外でのスポーツを長時間するような場合、汗として水分とともに塩分やミネラルも排出されます。そこに水分だけを補給すると、血液中の塩分やミネラルの割合が低くなり、熱中症の症状が出ることがあります。そのような場合は、塩分や糖分の含まれるスポーツドリンクやゼリー飲料などを選びましょう。



## 食中毒に注意



日中も夜間も気温が高い日が続き、食中毒が増える季節になりました。食中毒予防の3原則「付けない」「増やさない」「やっつける」を意識して予防しましょう。



- 調理をする人だけでなく、食べる人も手をよく洗いましょう。
- 野菜なども、しっかりと洗ってから調理しましょう。
- 残った料理は室温に放置せず、冷蔵庫などに入れましょう。
- 食料品の買い物をしたら寄り道をしないで帰り、すぐに冷蔵庫へ入れましょう。
- 肉や魚はしっかりと火を通して食べましょう。
- 温め直す時は十分に加熱しましょう。



簡単！

かむかむレシピ



## ズッキーニの浅漬け



ズッキーニの形はきゅうりに似ていますが、ウリ科カボチャ属に分類されます。約95%が水分で、ビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜です。主に皮の部分に栄養素が含まれ、葉酸やビタミンC、ビタミンK、βカロテン、カリウム、マグネシウム、食物繊維が含まれます。

【材料】（作りやすい量）

- ズッキーニ…1本（合わせ調味料）
- めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ1
- 酢…小さじ1
- ごま油…小さじ1

【作り方】

- ズッキーニを7mm厚の半月切りにし、サッと茹でて、水気をよく取る。
- ビニール袋などに①、合わせ調味料を入れ1～2分揉み込む。

\*冷蔵庫で1時間ほど冷やすとよりおいしくいただけます！

\*お好みで、薄切りの玉ねぎやカットしたミニトマト、ごま、にんにく、しょうが、輪切りの唐辛子などを追加してもおいしくいただけます。

