



2026年 7月1日 7月号

ミアヘルサ保育園ゆらりん港南

管理栄養士 岩瀬 知美

日中の気温が高くなり、そうめんや冷やし中華など冷たい食べ物がおいしい季節となりました。それだけで食べてもおいしい麺類ですが、そのままだと栄養のバランスが偏りがちになってしまいます。体調を崩してしまわないように一緒に食べる副菜や入れる具材などを工夫して、栄養バランスに気を付けながら今年の夏も元気いっぱいにすごしましょう。



### ビタミンを摂取して免疫力をアップ

ビタミンには体の調子を整える役割があります。例えば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を保ち、ブロッコリーや柿に多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助けて、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや

赤ピーマンに多く含まれるビタミンEは抗酸化作用があります。



### からだを冷やす食べ物

今からが旬の季節になる夏野菜のトマト、キュウリ、なす、レタス、かぼちゃなどには、汗で失われるミネラルなどをたくさん含むものがあります。大きさや味が良くなる旬に野菜をたくさん食べて、これから始まる暑い夏を乗り越えましょう。

### 冷たいもののとりすぎに注意

夏には冷たいものをたくさん飲んでしまいがち。熱中症対策には大切ですが、ジュースなどは砂糖を多く含んでいるので、飲み過ぎるとお腹がゆるくなる、食欲の低下などの影響があります。水分補給には冷やしすぎていない麦茶やほうじ茶を。また、たまには水分の多い果物で水分補給をするのも良いです。



## 今月のレシピ

### 【さばの香味焼き】

#### 作り方

- ① にんにく・しょうがはすりおろしておく  
(チューブでも可)
- ② 小ねぎは小口切りにする
- ③ さば以外の材料を合わせて香味だれを作っておく
- ④ さばを香味だれに 15 分ほど漬け込む
- ⑤ 漬け込んだものをフライパンに入れ  
火が通り、焼き目がつくまで焼く

#### 材料 2人分

|      |            |
|------|------------|
| さば   | 2切れ(1つ40g) |
| にんにく | 1g         |
| しょうが | 1g         |
| 小ねぎ  | 5g         |
| ごま油  | 4g         |
| みりん  | 4g         |
| しょうゆ | 5g         |

