

夏本番！！夏野菜で健やかに！！

夏は食欲が落ちて野菜不足になりがちです。しかし、**夏こそ野菜の摂取が重要です！**

夏は汗をかくことが多く、水分とともに体調管理に欠かせない栄養素であるカリウムなどのミネラルが失われてしまいます。そんなときにおすすめなのが、夏野菜！夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きもあるのです。



～水分・カリウムを多く含む野菜～



五目そうめんやサラダ、和え物に入れています。



茄子のはさみ揚げ出ます！



冬瓜と厚揚げ煮出ます！

また、夏場に気になる強い紫外線から身を守るために役立つ、抗酸化作用のあるビタミンCやβ-カロテン、ビタミンEなどの栄養素を豊富に含んでいます。



～ビタミンCを多く含む野菜～



鶏肉のトマト煮が出ます！



ピーマンの肉詰め出ます！



とうもろこしご飯出ます！

食べるのも作るものしんどければ、スムージーや野菜ジュースなど、

手軽に買えるもので野菜をプラスして夏バテを予防しましょう(´▽`)



栄養だより

2025年8月
第166号
発行 万寿苑栄養課

8月のピックアップメニュー！

					1 NEW ピーマンの肉詰め
3 すき焼き風		5 ムキカレー		7 五目そうめん	
			13 マカロニグラタン	14 とうもろこしご飯	15 茄子のはさみ揚げ
17 あんみつ	18 そぼろちらし寿司	19 親子丼			23 夏野菜のゼリー和え
			27 冷やしおろしうどん	28 紅生姜入り唐揚げ	29 夏野菜の天ぷら