Vol.159

INOKUCHI

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2025年 8月 発行

この時期でも感染症が流行っています。こまめに手洗い・うがいをしましょう。そして食べることも大切です。食事をしっかり摂って、体調を崩さないよう元気に夏を乗り切りましょう！

栄養指導室　松田・田中・深田・水戸川・向

夏の食材 ～2025Ver.～

トマト

☆目　安　量☆

中玉 1/6 個

ミニトマト 1～2 個

最近よくある品種：アイコ
果肉が厚くてゼリー質が少なめ
かわいらしい愛子さまの名前から名付けたそう

とうがん

☆目　安　量☆

3～4切れ

トロけてペロリとなるので、人参やきのこ、油揚げを入れてよく噛んで！⇒食べ過ぎ防止👍

とうもろこし

☆目　安　量☆

1/3 本

水から茹でる→ジューシーな食感
湯から茹でる→シャキッとする

おくら

☆目　安　量☆

1～2 本

カリウムが多い⇒付け合わせや彩り程度に♪
切って茹でるとネバネバ感がUP！

なす

油との相性◎
⇒エネルギーUP↑↑
多めの油で焼いてポン酢でどうぞ♪

かぼちゃ

☆目　安　量☆

2～3切れ

～楽な切り方～
電子レンジで３分程度加熱してから切る

きゅうり

塩もみで『塩』を使わない方法
・酢でもむ
・１本丸ごと冷凍して半解凍でスライスする

大きすぎるきゅうりは・・・

煮物に👍
冬瓜みたいな食感で
意外とおいしい

もも

☆目　安　量☆

中サイズ 1/3 個

すぐ傷む⇒冷凍できます

すいか

☆目　安　量☆

ブロック2～3個

ぶどう

☆目　安　量☆

巨峰サイズ：６粒
デラウェア：小１房