



# 栄養科たより



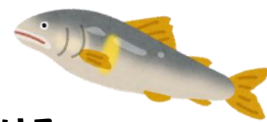
今年は去年よりお祭りや花火大会が開催されますね！！感染対策をしっかりと楽しみましょう\*\*



## 8月のテーマ食材・・・鮎

地域の自然や環境によって香りが違うように育つことから「香魚」とも呼ばれる鮎は夏が旬の魚になります❖カルシウムやリンを多く含み、その栄養素の吸収を助ける**ビタミンD**も多く含む栄養豊富な食材です！

特に内臓は栄養価が高く丸ごと食べることも出来ます(加熱をしっかりと行うこと)  
天然鮎は**ビタミンB12**が多く、養殖鮎は**ビタミンD**が多いなど天然と養殖で栄養価が大きく変わります。スーパーなどに出回っているものは養殖がほとんどだと思えますが、旬のこの時期にぜひ食べてみてください❖！



## 鮎を使用したおすすめレシピ・・・鮎のレモンバターソースがけ

### 材料(2合分)

- ・鮎・・・2尾
- ・小麦粉・・・小さじ2
- ・油・・・小さじ1
- ・バター・・・小さじ1
- ・胡椒・・・少々
- ・レモン汁・・・大さじ2

### 作り方

- ①鮎はうろこを取り、きれいに洗い、水気を拭く。
- ②こしょうをふり、小麦粉をまぶして、フライパンにサラダ油を入れて、両面こんがり焼く。
- ③②が焼ければ取り出し、余分な油をふき取る。フライパンにバターを入れ少し色づけ、レモン汁、こしょうを入れる。
- ④器に盛り、鮎の上からをかけて完成



油を使い加熱をして栄養価の吸収率アップ！旬の魚をおいしく食べよう❖❖



## 8月のテーマ・・・熱中症について

去年の8月にも熱中症をテーマにして栄養科たよりに書かせていただきました。毎年暑いと思っていますが、今年の夏も命の危険を感じるほどに暑い日が続いていますね...

### <熱中症対策しよう>

- ・こまめな水分補給・・・喉が渇いていなくてもこまめに水分を補給しよう
- ・塩分補給・・・塩分も汗と一緒に出ていってしまうので塩飴などで補給しよう
- ・日傘・・・日焼け対策だけでなく、通勤通学の際の熱中症対策に有効です
- ・周囲との声かけ・・・周りの人と熱中症にならないように声をかけていきましょう



特に子どもや高齢者は自分で気が付かないことが多いので周囲で気にかけていきましょう^^