



令和4年度 7月号
ひので保育園

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。気温が上がると、喉が渴いた感覚がなくても水分不足になりがちです。こまめに水分をとり、上手に水分補給をして熱中症を予防しましょう。



☆7月7日は七夕☆

中国から伝わってきたと言われる星祭です。7月6日の夕方に、願いを託した色とりどりの短冊で笹を飾り、7日の朝に川や海に流したという「七夕流し」「七夕送り」と呼ばれる行事です。行事食として、そうめんを流れる「天の川」や「織り糸」と見立て、「七夕そうめん」をいただきます。これに旬のトマトやキュウリ、オクラを使った料理を添えて夏バテを解消しましょう。

夏野菜を食べよう!!!



夏が旬の野菜や果物は、火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルも摂ることができます。きゅうりには利尿効果があり、体の余分な熱を逃がす働きがあるカリウムが豊富に含まれています。トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富です。デザートに疲労回復効果のあるスイカを食べるのもおススメです。

【夏野菜・果物】 トマト・ピーマン・ナス・キュウリ・南瓜・冬瓜・オクラ・枝豆・
ゴーヤ・スイカ・メロン など

オクラの胡麻和え 4人分

材料…分量

- ・オクラ…4本
- ・モヤシ…1袋
- ・人参 …1/4本
- ・カニカマ 30g
- ・いりごま… 適量
- ・砂糖… 小1
- ・薄口しょうゆ…小1と1/2

作り方

- ①オクラは一度ボイルして輪切り
- ②人参は千切り、モヤシは綺麗に洗ってボイルする
- ③ボウルに水気を切った①②とカニカマ調味料を混ぜ合わせ完成♪