

冷たいスイカのおいしい季節となりました。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね。山や海に出かけたり、花火を見たり、お盆を故郷で迎えたり…と家族で過ごす機会も多いと思います。夏ならではの思い出をたくさん作りましょう。

夏野菜で体の中から涼しく!

キュウリやトマト、なすなど、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとりすぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

夏野菜のコロコロサラダ

★材料(4人分)

A	トマト	1個	B	しょうゆ	大さじ1
	きゅうり	1本		酢	大さじ1.5
	パプリカ黄	1/2個		砂糖	大さじ1
	玉ねぎ	1/4個		オリーブ油	小さじ2

こじか園の人気
サラダメニュー!

★作り方

- ①トマトは8~10等分に切り、1cmの厚さに切る。
- ②きゅうりは厚めのいちょう切りにする。
- ③パプリカと玉ねぎは1cmの角切りにして、さっと湯通しする。
- ④Bを混ぜ合わせ、Aと和える。



トウモロコシの皮むき

- 子どもたちが大好きなトウモロコシ。
- 実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシの皮むきを8月9日(水)に行います。
- 思った以上に力のいる作業ですが、自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさです。
- ご家庭でも楽しんで味わってみて下さい。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

