



急に暑さが増すこの時期は、体が慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬の野菜や果物たちは暑さ対策にも有効です。こまめな水分補給を忘れずに、元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

## 食の体験を広げよう

長い夏休みです。お子様と一緒に様々なことに挑戦する良い機会です。1学期の間、お子様は幼稚園で様々なことを体験しています。園では、じゃがいもや野菜類を栽培しています。野菜によってはポットや植木鉢で栽培できるものもあるので、お子様と一緒に育ててみませ

んか。一緒に成長具合を観察し、収穫できたら、一緒に料理をしてみるなども、いいかもしれません。お子様が大人になったときに、一緒に語り合えるひと夏の思い出になるのではないのでしょうか。

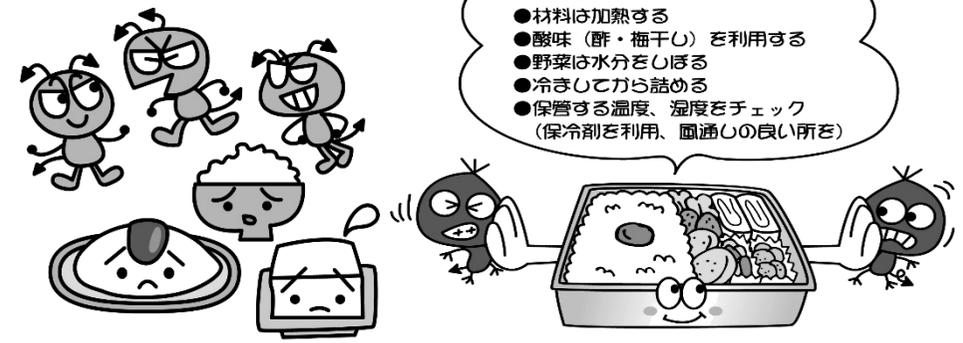


**夏野菜を食べてみよう！**  
**ゴーヤの苦みを抑える方法**  
 ゴーヤの苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。

## 水分補給で熱中症予防

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまくいかなくなってしまう状態のことです。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給することが肝心です。  
 普段は水やお茶を飲み、運動をしたたくさん汗をかくなあとというときには、適度な塩分をとることも必要です。  
 暑い日は、いつもより意識して、休憩と水分の補給をしましょう。

## 食中毒に注意！



- 夏のお弁当の注意点！**
- 材料は加熱する
  - 酸味（酢・梅干し）を利用する
  - 野菜は水分をしぼる
  - 冷ましてから詰める
  - 保管する温度、湿度をチェック（保冷剤を利用、風通しの良い所を）

## うまいたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン（リコペン）が多く、強い抗酸化作用があります。



モロヘイヤは緑黄色野菜で、β-カロテンが非常に多く含まれ、刻むとぬめりがでてネバネバになります。ぬめりを生かした料理が多く、おひたしやあえ物、汁の実、炒め物などで食べられています。

## 気を付けたい 夏休みの生活習慣

- 夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。食欲がない時は、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味づけをする、しょうがや、にんにくなどの薬味で下味をつけるなど、調理の一工夫で、はしが進みやすくなります。
- また、食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。
- しっかり食べてよく寝て、暑い夏を元気に過ごしましょう。