



毎日、暑い日が続くこの時季は、「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要です。健康だと思っている人でも、睡眠不足や朝食を抜くことで「熱中症」をお越しやすくなったりします。暑さで食欲がなくなる人もいますが、少し早く起きて、朝ごはんをきちんと食べることで体調は少し改善されます。日中は水分補給をしっかりと行い、元気に2学期をむかえましょう。

## 8月31日は「野菜の日」

## 一夏野菜を食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷりです。夏の野菜はたっぷりの水分を含んでいるので、体温を下げ、熱をとってくれます。夏野菜のそれぞれの栄養を知り、夏バテ予防に役立ててください。



トマト

トマトは、夏バテによる食欲不振やのどの渇きを潤してくれます。ビタミンA・ビタミンC・ミネラルが多く含まれています。



にがうり(ゴーヤ)

苦みには、食欲増進やお腹の調子を整えてくれる働きがあります。ビタミンCは、キャベツの2倍ふくまれています。



きゅうり

90%が水分です。体にこもった熱を取り除いてくれます。



なす

94%が水分ですが、ビタミンB、C、カルシウム、鉄分、カリウム、食物せんいなどがバランスよく含まれています。



かぼちゃ

色の濃い野菜(緑黄色野菜)です。ビタミンAが多く、日焼け止め効果があります。食物せんいが多いので便秘の予防にもなります。



とうもろこし

炭水化物が多く含まれています。ビタミンB1、B2、E、食物せんい、ミネラルがバランスよく含まれている野菜です。



オクラ

オクラのぬめりは食物せんいで、うま味となり食欲がでます。おなかの調子を整えます。ビタミンや鉄分も含まれるので夏の体力回復にもよいです。



## 夏野菜の料理

### きゅうりのポンズ和え

①きゅうり1本を洗って乱切りか太い輪切りにします。



②きゅうりと塩(小さじ1)をナイロン袋にいれてよくもんで、冷蔵庫に入れます。



③ナイロン袋に汁が溜まっていたら、汁をすててポンズ小さじ2杯をナイロン袋に入れます。



④ポンズの味がよくなじむように軽くもんで、食べる直前まで冷やしておきます。



### ゴーヤチップス

①ゴーヤを縦に半分に切って、種と白いワタをスプーンで取り除きます。

②スライスして、塩もみします。(苦いゴーヤチップスが嫌な時は塩もみして、水洗いをします)

③ゴーヤの水気をしっかりとふき取り、小麦粉をつけます。(から揚げ粉を使うときは、小麦粉とから揚げ粉を同量にします)



④180℃くらいの油で揚げて、すぐに塩こしょうをふります。

(ふちの出張りがこんがりするくらいまで揚げます)  
(から揚げ粉を使ったときは、油で揚げるだけで、塩はいりません)

