



2022年



新高山めぐみ幼稚園

夏休みなどで外出の機会が増える時期ですが、外出の際には紫外線予防と水分補給を忘れずに！  
紫外線の強い時間帯は外出をひかえたり、帽子や日焼け止めなどを使って、紫外線から肌を守りましょう。  
暑さで食欲が減ってしまいがちですが、夏バテしないように食事はしっかりとるように心がけましょう。



## 7月7日は七夕です★



### ★七夕とは

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。天の川を渡って年に一度会えるというひこぼしとおひめのお話が有名ですね。もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

### ★七夕の行事食

七夕には天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



## 水分補給で熱中症予防



熱中症は、夏の強い陽ざしの下だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように、飲み物をそばに置いておくのもよいですね。食事には、汁物や水分の多い野菜や果物を積極的にとり入れましょう！

## 見た目も涼しく“ぷるぷるゼリー”



### 材料(2人分)

バナナ…1/2本  
黄桃缶…1切(約50g)  
レモン汁…小さじ2  
粉寒天…0.5g  
熱湯…50ml  
A) 黄桃缶のシロップ…100ml  
A) 水…100ml

### 作り方

- ①粉寒天は熱湯で溶かしておく。
- ②バナナはフォークの背などでつぶし、レモン汁をかける。黄桃は5mm角に切る。
- ③鍋にA)を入れて弱火で温め、①を加える。
- ④②を加えてよく混ぜ火を止める。
- ⑤粗熱をとった④を器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。

### 旬の食材【 トマト 】



トマトの赤色はリコピンといわれる色素です。リコピンには活性酸素を消す作用があり、これは血糖値を下げたり、動脈硬化の予防や美肌効果・喘息の改善に効果があるとされています。

### 旬の食材【 スイカ 】



スイカの約90%は水分で、甘い果汁は即効性のエネルギー源になるので、夏場の水分補給・エネルギー補給にピッタリ◎冷やすと甘みが増すので食べる前は冷蔵庫へ！塩をかけて食べるのもオススメです。

### 旬の食材【 太刀魚 】



タチウオの身は柔らかく、天ぷらやから揚げにしても美味しいです。周りはサクッと揚がり中はふわっと仕上がります。大きさが1m前後に育ったもので、表面が美しく身が締まっているものが美味しいです。

### 旬の食材【 なす 】



油との相性は◎ですが、油の吸いすぎには注意。煮物などにする場合も、一度高温でさっと揚げてからの方が旨みが出る上、色の変化が抑えられます。使う用途は非常に幅が広く、煮てよし焼いてよし炒めてよしです！

## 7月の薬膳料理



- ・自分でムキムキ！枝豆ごはん
- ・太刀魚の塩焼き
- ・スチームドパンプキン(マヨドレ添え)
- ・夏野菜の冷たいみそ汁
- ・すいか



### 旬の食材【 モロヘイヤ 】



モロヘイヤは栄養豊富な野菜です。とくにβカロテンを多く含み、風邪の予防に役立ちます。また、腸のぜん動運動を促す不溶性食物繊維や、骨の形成に欠かせないカルシウムやビタミンKも豊富です。