



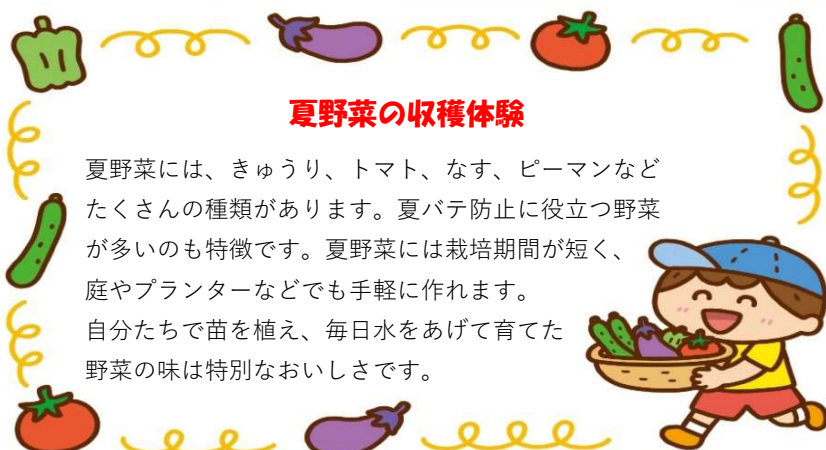
8月号

真夏の陽ざしがギラギラと照り付ける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。



## 8月郷土料理「冷や汁」

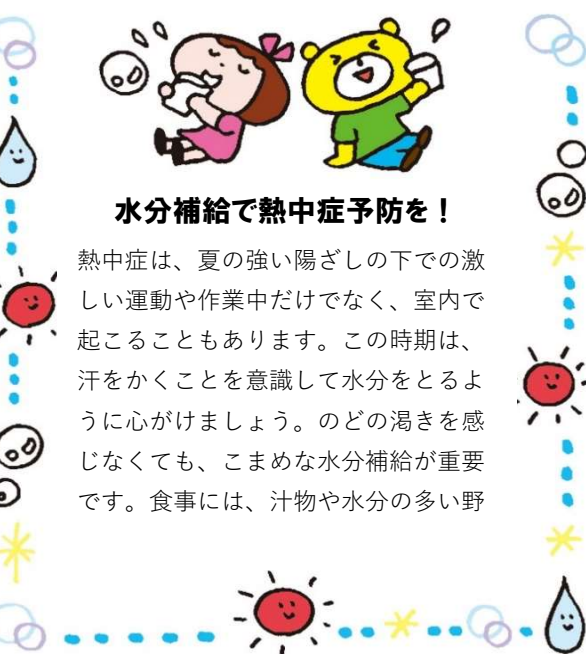
『冷や汁』は、宮崎県の代表的な郷土料理で、暑い夏に食べられるかけ汁です。主な材料は、いりこ、豆腐、きゅうり、なす、麦飯、大葉、みょうがなどが含まれています。この料理は麦飯に生みそをのせ、水をかけて食べる簡便な食事法から発展しました。8月9日のおやつに、豆腐やきゅうり、ツナなど食べなれている食材を入れて作ります！



### 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜には栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は特別なおしさです。

ぞらくみさんがなすを育てています。収穫したなすをホットプレートで焼いて食べたり、1人ずつビニール袋になすを入れて、塩もみして食べました！



### 水分補給で熱中症予防を！

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、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。食事には、汁物や水分の多い野



### 旬のトマトを使った トマトサラダ

《材料・大人2人・子ども2人分》

- ・トマト … 250 g
- ・きゅうり … 1/2本
- ・玉ねぎ … 10g
- ・コーン缶 … 大さじ2
- ・パセリ … 少々

- ・食酢 … 小さじ2
- ・レモン … 小さじ2
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・油 … 小さじ1
- ・食塩 … 0.5 g

☆七夕ゼリー☆  
かわいく出来ました♪  
子どもたちも喜んでくれました。



フレッシュレモンを使った甘酸っぱいドレッシングが人気のサラダです。ご家庭でも作ってみてください

《作り方》

- ①トマトは食べやすい大きさに切っておく
- ②きゅうりは半月の薄切り、玉ねぎは2cm位の薄切りにする
- ③②玉ねぎをさっと茹で、水気を切っておく
- ④パセリはみじん切りにする
- ⑤レモンは絞って調味料と混ぜ合わせておく
- ⑥③、④、⑤を合わせ、切ったトマトの上にかけて出来上がり

※玉ねぎは、生で食べると辛いので茹でて使用しています。