



梅雨が明けるとともに夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下しやすくなります。暑さ対策をしっかりと行い、夏の暑さを乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、さっぱりして気持ちよく過ごすことができますよ。

**今月の目標！** 旬の食材を進んで食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

**夏野菜を食べましょう**



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れもとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますので、積極的に食べましょう。



**水分補給で熱中症予防**

熱中症は、夏の強い陽ざしの下で起こるだけでなく、室内で起こることもあります。喉の渇きを感じなくても、こまめな水分補給が必要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくといいですね。

また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事面では、汁物や水分の多い野菜・果物を取り入れましょう。



**夏野菜とその特徴**

トマト



旬6月～9月  
赤い色素のリコピンには強い抗酸化作用があり、病気予防に効果あり！  
ビタミンCも多く、美肌と美白も期待できます。

ナス



旬6月～9月  
皮に多くの栄養があるので、皮は剥かずに丸ごと食べることがおすすめ。

ピーマン



旬6月～8月  
ピーマンは、栄養を考えるなら縦切りに。青臭さが苦手な子どもには、輪切りにして繊維を断つと食べやすくなります。

きゅうり



旬5月～8月  
水分の代謝を整え、解毒作用がある野菜とされ、喉の渇き、咽頭の腫れや痛み、目の充血に効果があります。特に夏の暑い時期に体のほてりを抑える働きがあります。

オクラ



旬7月～9月  
夏に失われがちなビタミン・ミネラルを多く含むので、疲労回復や滋養強壮に効果あり！体調も整えてくれます。

**手作り経口補水液レシピ**

水分の他に塩分もとりましょう。  
スポーツドリンクは砂糖たっぷりなため、汗をかいた時の水分補給は経口補水液や手作り経口補水液がおすすめ。

	+		+		+	
水		さとう		塩		レモン汁
500ml		大さじ2弱		小さじ1/4		大さじ1

**～七夕～**

七夕の行事食は「そうめん」です。その由来は、中国から伝わった伝説で、「索餅（さくべい）」という小麦粉のお菓子を7月7日に食べると無病息災で過ごせるといいます。索餅はやがて作り方や形を変えて「そうめん」へと変化し、七夕にはそうめんを食べるようになったと考えられています。

