



7月になると、真夏日が続く、のどが渇くことが多くなります。人間の体は、約60～70%が水分といわれています。特に子どもは体内の水分が多く、体重1kgあたりの必要な水分量は大人の2倍になるので、大人よりも気をつけて水分補給をすることが大切です。

今年は、夏場でもマスクをつける場面が多く、のどの渇きに気がつかないことがありますので、まわりの大人が気をつけて水分補給を促すようにしましょう。



夏バテをしないように、生活の中で次のことに注意しましょう。

- ・水分を適度に補給する
- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスのよい食事をとる



旬の食材

パプリカ

赤、黄、オレンジなどのカラフルな色が特徴の大型の肉厚ピーマンです。緑色のピーマンのような青臭さや苦味がなく甘味があるので、子どもでも食べやすい野菜です。サラダにして生でも食べられますが、煮込み料理やマリネなどにも向いています。

♪ ピーマンのツナソテー ♪

【材料：4人分】

ピーマン	4個	ツナ缶	1缶
パプリカ	50g	しょうゆ	小さじ1

1. ピーマンとパプリカは千切りにする。
2. フライパンにツナ缶を汁ごと入れてから、弱火で火をつける。ツナがあたたまってきたら、ピーマンとパプリカを加えてしんなりするまで炒める。最後に、しょうゆをかけて味をつける。

※パプリカがない場合は、人参を入れて作るときれいです。

ツナ缶の代わりにベーコンで作っても美味しいです。

※余ったら、卵とじにして食べても美味しいです。

