

7月になると真夏が続く、のどが渇くことが多くなります。
子どもは体内の水分量が多く、体重1kgあたりに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。

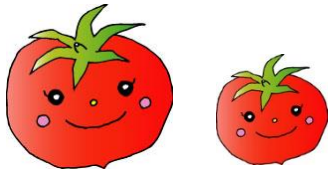
マスクをしていると、喉の渇きに気がつかないことがありますので、まわりの大人が気をつけて、水分補給をするように声をかけましょう。



◆夏野菜を食べよう！

夏に収穫できる野菜には、夏バテ予防に役立つ野菜が多いのも特徴です。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、だるさや疲れをとってくれます。

トマト



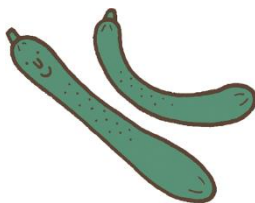
真っ赤な色には栄養成分（リコピン）が含まれており、老化を防止したり、病気を予防する働きがあります。

なす



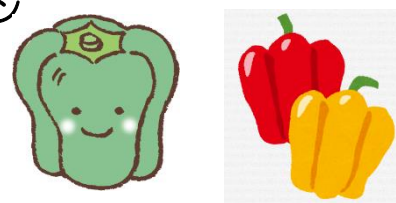
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスチン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。体を冷やす作用があります。

きゅうり



95%は水分で、体を冷やす作用があるため、夏の水分補給に効果的です。また、カリウムが多く含まれ、余分な塩分を体から出してむくみを予防する効果があります。

ピーマン



独特の香りと苦みがありますが、縦に細切りにすると食べやすくなります。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘味があるので食べやすいです。

◆オクラとトマトのさっぱり和え（4人分）

オクラ	16本	
トマト	大1個	
ツナ缶	1缶	
A	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1・1/3
	レモン汁	小さじ2
すりごま	大さじ1~2	

1. オクラは塩もみをして、茹でて0.5mm幅に切る。
2. トマトは角切りにする。
3. ツナは汁をきっておく。
3. ①②③をAとすりごまで和える。

