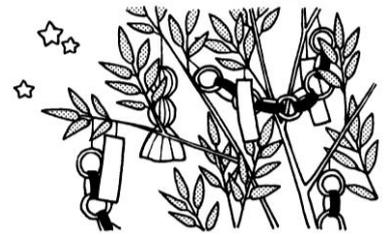
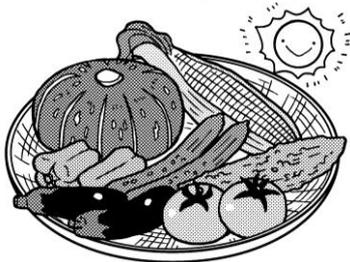


まぶしい夏の日差しを感じられるようになってきました。

天気の良い日は、外で元気よく体を動かしましょう。
体を動かすと、汗をたくさんかくので、体の水分が失われてしまいます。
のどがかわく前にこまめな水分補給をこころがけましょう。



栄養たっぷりの夏野菜を食べよう！



夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。

また、トマト、きゅうり、なすなどには体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。おいしい野菜をたくさん食べて夏を元気に過ごしましょう。



◆今月の旬のメニュー◆

7・8月には夏野菜を使ったメニューが多く登場します。7/18に登場予定の夏野菜のカレーライスや8/27に登場予定の夏野菜のスパゲッティには、トマトやズッキーニ、ピーマン、なすなど多くの夏野菜が入っているので栄養満点です。ズッキーニは外見がきゅうりと似ているため、きゅうりの一種では？と思いがちですが、実はかぼちゃの一種です。イタリア料理やフランス料理には一般的に使われている野菜で、初夏から夏が旬となっています。また、7/5は七夕にちなんだ七夕メニューとなっており、季節を感じられる献立となっています。



運動をする時の水分補給



運動をする時は普段の時よりもこまめに水分補給をすることが大切です。これは、運動によって体の中の熱を出すために大量の汗をかからずです。そこで水分補給を怠ると熱中症を引き起こしてしまう場合があります。汗の中には微量の無機質などが含まれているので、活動に合わせてスポーツドリンクなども取り入れ、正しい水分補給をしましょう。

いつもの水分補給は水かお茶にしよう！

いつもの水分補給に、甘い飲み物を飲んでいませんか？甘い飲み物を飲みすぎると、糖分をとりすぎていたり、満腹感が生まれて食事がおろそかになったりします。普段は水やお茶などで水分をとる習慣をつけましょう。



お弁当レシピ “夏野菜たっぷりラタトゥイユ風” をご紹介します。

料理名	食品名	2個分	作り方
夏野菜たっぷりラタトゥイユ風	トマト	1/2個	① : トマト、ピーマン、なす、たまねぎ、ズッキーニは1cm角に切る。 ② : なべにオリーブオイルを入れて熱し、たまねぎを炒め、その後、ズッキーニ、なすを加えて炒める。 ③ : しんなりしてきたら、ピーマンとトマトを加える。 ④ : 塩・こしょうで味をととのえ、ふたをして弱火で約10分煮込む。これをアルミカップに入れ、スライスチーズ(1/2枚)をのせて、オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。 ※野菜から出る水分で煮込むが、焦げつくようなら水を加える。
	ピーマン	1/2個	
	なす	1/4個	
	ズッキーニ	1/4個	
	たまねぎ	1/6個	
	スライスチーズ	1枚	
	オリーブオイル	小さじ1	
	塩・こしょう	少々	
用意するもの			
アルミカップ(大)		2個	

