

7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をして下さい。

楽しい夏を元気に乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心掛けて下さい。



## 七夕に願いを込めて そうめん

暑い夏、ツルリとしたそうめんののどごしのよさは、食欲のないときにはもってこいです。そうめんは、小麦粉に水と少量の塩を混ぜてこね、細いヒモ状にして乾燥させたものです。のどごしが良く暑い日にはそうめんだけをツルツル食べてしまいがちですが、野菜やたんぱく質などのおかずも忘れずに食べましょう。園でも7日の七夕メニューは、そうめんを出すので、楽しみにしててくださいね。



## 旬のものを食べよう！

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。旬の物は栄養もたっぷりです。



**きゅうり**…体を冷ます効果があります。ほとんどが水分ですが、その水分が利尿効果を発揮して手足のむくみなどを解消します。



**ピーマン**…ビタミン類が豊富。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。完熟すると赤くなり、甘みが増して食べやすくなります。



**トマト**…独特の甘酸っぱさと、鮮やかな赤色が食欲をそそります。ビタミンCが豊富なので夏の体力回復には効果的です。



**えだまめ**…大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB1・Cがとても豊富です。さやが密集して豆が丸く膨らんでいて、さやに産毛があり濃い緑色の物を選ぶのがコツ。



**なす**…水分のほか、ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。「コリン」は胃液の分泌を高め、肝臓をいたわる効果があり、夏バテの防止になります。