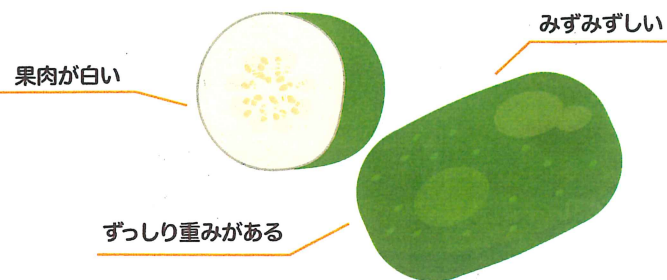


## とうがんの選び方



### \*栄養素\*

カリウム(ナトリウムの排泄を促す)

### \*豆知識\*

漢字では「冬瓜」と書きますが、夏に美味しい野菜です。皮が厚く、丸のまま冷暗所に保存しておけば、冬までもつことからこの名前がついたといわれています。

# きゅうしよく だより

2019年  
8月号

8月は、夏祭りや花火など、野外でのイベントが多い月です。夏の暑さでバテないように、体調を万全にし、楽しい夏をお過ごしください!

## 水分補給のコツ!

暑い季節は、帽子をかぶり、風通しの良い服装を心がけることも大切ですが、水分補給もとても大切です。生活に合わせた水分補給をするようにしましょう!

### 夜寝るとき 朝起きたとき

眠っているときでも汗はたくさんかきます。「おねしょ」を心配しすぎて、極端に水分を控えないようにしましょう。また、起きたら水を飲ませましょう。

### 外遊びをするとき

たくさん汗をかいたときには、水やお茶よりも少し冷たいスポーツドリンクを少量こまめに飲ませるようにしましょう。大量に飲むと身体がだるくなったり、肥満や虫歯の原因にもなるので注意が必要です。

### 冷房のきいた部屋の中にいるとき

部屋が乾燥していても、喉の渇きには気がつかないものです。身体が冷えていますので、冷たい飲み物ではなく、常温や温かい飲み物を飲ませましょう。

### プールや海で遊ぶとき

水の中で遊んでいるときも汗をかいています。プールに入る前後には水や麦茶を飲ませましょう。また、海や屋外プールで遊ぶときには、外遊びをするときと同じように水分補給をしましょう!

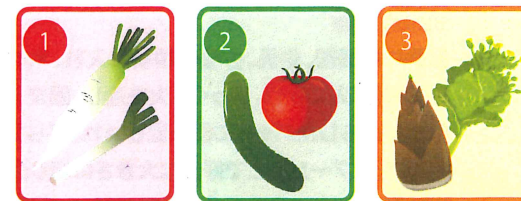
## お盆はいつ?

お盆とは、先祖の霊を迎えて供養する時期で、「盂蘭盆会(うらぼんえ)」や「精霊会(しょうりょうえ)」ともいいます。本来、旧暦の7月15日前後に行いますが、現在は月遅れとして8月15日前後に行うことが全国的に多いようです。お盆の期間中は、「精霊馬(しょうりょううま)」と呼ばれるきゅうりやなすで作る動物を用意することがあります。きゅうりは、あの世から早く戻ってくるように足の速い馬に、ナスはこの世からあの世に帰るのが少しでも遅くなるように歩みの遅い牛にそれぞれ見立てられています。



## キッズチャレンジ クイズ

なつに美味しいやさいはどれでしょう?



正解: ②  
① 春は冬に美味しい野菜で、③ 春は春に美味しい野菜です。

## とうがんのうすくず煮

### 材料: 2人分

トウガン	300g(大1/8個)	片栗粉	1.5g(小さじ1/2)
水	150ml	水	7.5g(大さじ1/2)
鶏ガラ出汁(顆粒)	3g(小さじ1)	ゴマ油	適量
酒	8g(大さじ1/2)	卵	25g(1/2個)
醤油	3g(小さじ1/2)	葉ネギ	0.75g(1/4本)



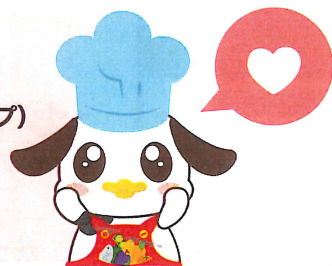
### 作り方

- ① トウガンはワタと種を取り除き、皮を厚めにむき、食べやすい大きさに切る
- ② 鍋にトウガンと【調味料A】を入れ、弱火～中火で煮る
- ③ トウガンがやわらかくなり、煮汁が半分減ったら、【水溶き片栗粉B】を入れてとろみをつける
- ④ ゴマ油を回し入れ、溶いた卵を加え、やさしく混ぜる。お皿に盛り、小口切りにした葉ネギを散らす

## ミルクきな粉餅

### 材料: 4人分

片栗粉	40g
牛乳	200ml(1カップ)
砂糖	18g(大さじ2)
きな粉	12g(大さじ2)
砂糖	9g(大さじ1)



### 作り方

- ① 鍋に片栗粉、牛乳、砂糖の順番に入れ、木べらでよく混ぜる
- ② ①を弱火にかけ、ゆっくり火を通し、固まってきたら焦げ付かないように、鍋の底からしっかり混ぜる
- ③ 水にぬらしたバットに②を流し入れ、平らにならし、氷水でバットごと冷やし固める
- ④ ③をスプーンなどで好きな大きさに切り分け、【材料A】をまぶす

※冷蔵庫で冷やす場合は1時間が目安。長時間冷やすとかたくなるので、すぐに食べるのがおすすめ!