

# きゅうしよく だより

2018 8月号

暑い夏がやってきました。  
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。  
体調を万全にし、楽しい夏をお過ごしください!

## 水分補給のタイミング!

暑い日には、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。  
水分補給は20~30分おきに、コップ1杯(100~200ml)程度が目安です。

### 夜寝るとき 朝起きたとき

眠っているときにも汗はたくさん出ます。  
「おねしょ」が心配でも、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るようにしましょう。



### 冷房のきいた部屋の中にいるとき

涼しい部屋にいと、  
喉の渇きには気がつきにくいです。  
身体が冷えているので、  
冷たい飲み物ではなく、  
常温や温かい飲み物を  
飲ませるようにしましょう。



### 外遊びをするとき

たくさん汗をかいたときには、  
少し冷たい(5~15℃程度)  
子ども用スポーツ飲料をこまめに  
飲ませるようにしましょう。  
飲み過ぎる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。



### プールや海で遊ぶとき

水の中で遊んでいるときも汗はかいています。  
プールに入る前後にも  
外遊びをするときと同じように、  
水や麦茶を飲ませるようにしましょう。



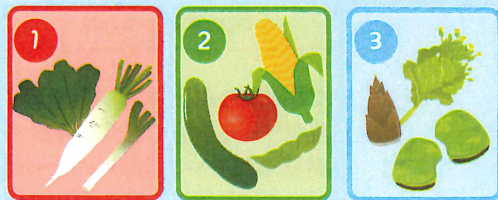
## お盆の風習

お盆とは、先祖の霊を迎えて供養する期間で、「盂蘭盆会(うらぼんえ)」「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日前後に行うのが一般的です。お盆の期間中は、「精霊馬(しょうりょううま)」と呼ばれるキュウリやなすで作る動物を用意することがあります。キュウリは足の速い馬に見立てられ、あの世から早く家に戻ってくるように、また、なすは歩みの遅い牛に見立てられ、この世からあの世に帰るのが少しでも遅くなるように、また、供物を牛にのせてあの世へ持ち帰ってもらおうとの願いがそれぞれ込められています。



## キッズチャレンジ クイズ

なっにおいしいやさいのグループはどれでしょう?



答え: ②  
①は冬においしい野菜で、③は春においしい野菜です。

## きせつの食べ物探偵団♪「キュウリ」



### キュウリの選び方

- ・ハリと弾力がある
  - ・トゲがついている
  - ・太さが均一なもの
- ※曲がっていても、味には無関係です!



### \*栄養素\*

90%以上が水分  
カリウム(ナトリウムの排出を助ける)

### \*豆知識\*

本来、キュウリの表面には「ブルーム」と呼ばれる白い粉がついています。これは水分を失い過ぎないように自己保護としての役割があり、鮮度の目印といわれていました。しかし、カビや残留農薬だと誤解されるため、品種改良されたブルームレスキュウリの方が多く出回るようになりました。

## つくろう食べよう お料理大好き!

### きせつの食べ物で料理

## きゅうりチャンプル

材料:2人分

キュウリ	50g(1/2本)
ベーコン	20g(1枚)
ニンジン	20g(1/10本)
豆腐	75g(1/4丁)
ゴマ油	適量
卵	25g(1/2個)

### <調味料A>

味噌	9g(大さじ1/2)
砂糖	4.5g(大さじ1/2)
酒	7.5ml(大さじ1/2)



### 作り方

- ①キュウリはヘタを切り落とし、食べやすいように縦半分になり、5mm幅に斜め切りする
- ②ベーコンは1cm幅に切り、ニンジンは千切りにする
- ③豆腐はキッチンペーパーで余分な水分を切っておく
- ④フライパンにゴマ油をひき、ベーコンを炒め、ニンジン、キュウリを加え、さらに炒める
- ⑤③の豆腐を加えて、調味料Aを加えて混ぜる
- ⑥溶いた卵を全体からめて火が通ったらできあがり

※水っぽくならないように、大きめのフライパンを使い、強火でサッと炒めることがポイントです  
※最後にかつお節を散らすと、風味が豊かになります

### お子様に大人気のおやつ

## 黒ごまバナナアイス

材料:2人分

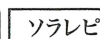
バナナ	100g(1本)	生クリーム	100ml(1/2カップ)
プレーンヨーグルト	100g(1/2カップ)		
砂糖	13g(大さじ1・1/2)		
すりごま(黒)	5g(大さじ1/2)		

### 作り方

- ①バナナはフォークなどでつぶし、材料Aと一緒に混ぜる
  - ②8分立てにした生クリームを①に加えて混ぜ、容器に移す
  - ③冷凍庫で4~5時間ほど冷やし、途中で2~3回かき混ぜて、固まったらできあがり
- ※凍らせている間に、時々かき混ぜて空気をふくませることがなめらかさの秘訣です



すりごまをきなこに変えても  
美味しく召し上がれます♪



食育レシピをもっと見たい方はPC・スマートフォンまたはアプリで検索!