

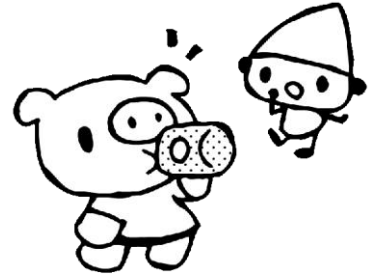
7月



熱中症予防に水分補給を

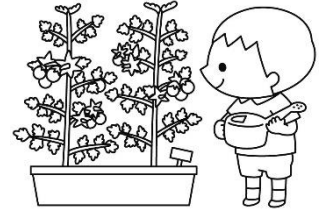
急な気温の上昇に体が慣れず、汗をかきやすくなる季節には、熱中症やその症状のひとつである脱水症状に注意が必要です。特に子どもは運動量が多く、汗をかきやすいので、こまめに水分をとることを忘れないでください。

適切な水分補給は熱中症の予防にもなるので、ご家庭でも水やお茶を意識してとるように心がけてください。糖分の多い清涼飲料やスポーツドリンクは、食欲を失わせ味覚の発達を妨げることとなります。虫歯や肥満の原因にもなるので、飲む場合は少量にしましょう。



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、きゅうり、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止にも役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも気軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てて野菜の味は格別なおいしさです。



バナナケーキ

《4人分》

【材料】

小麦粉	90g
バナナ	1本
卵	大1個
ベーキングパウダー	小さじ1
バター	大さじ1
砂糖	大さじ3

【作り方】

- ① バナナは、皮を剥いて軽くつぶしておく。
- ② 小麦粉、卵、ベーキングパウダー、溶かしバター、砂糖をよく混ぜ合わせ、①のバナナを加えてさらに軽く混ぜる。
- ③ オーブンペーパーを敷いた天板に②を流し入れ、180度オーブンで20～30分焼く。