

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみですませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。水分補給は必要ですが、飲みすぎてしまわないよう気をつけて、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。



## 7月7日 七夕

7月7日の七夕は、織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機津女（たなばたつめ）」の伝説がもとになっているとも言われています。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習もありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅（さくべい）」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことになります。

索餅（さくべい）とは…  
小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。



七夕にもたくさんの伝説があるそうですね。地域によっては、8月7日に七夕の行事を行うところもあります。

夜、暗くなった頃に空を見上げてみよう。  
星は見えるかな？よく目をこらしてみると、小さな星や大きな星、きらきら光ったりまたたく星が見られるかも…？  
星がたくさん集まった天の川は見えるかな？その両側に輝いているのが、織姫星と彦星ですよ♡



## こどもたちの体と影響について

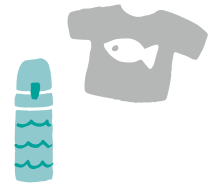
### 1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



### 2. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりのどの渇きに気づかず、脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。



### 3. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



### 4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。



大人の方が注意してあげましょうね！

## 適した飲み物と、

## その特徴とは

### 麦茶



ミネラルを含み、カロリーがゼロで、糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

### 水



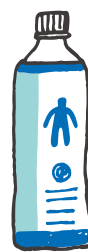
ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

### スポーツ飲料



ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖質が高いため摂り過ぎに注意！

### 経口補水液



身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。

## 旬の野菜 おくら



切り口が星形で、食べるとネバネバしているのが特徴です。大きくなりすぎると筋が張って固くなり苦味が出るので、若くやわらかいうちに収穫します。新鮮なものは緑が鮮やかでうぶ毛が生えているので、調理前に塩をまぶしてまな板の上で転がす「板ずり」をするとよいでしょう。スープやお浸し・和え物・トッピングで大活躍♪

### フランス南部のプロヴァンス地方、ニースの郷土料理をご紹介します。

4年に一度のオリンピックが、2024年7月26日から8月11日までの17日間、フランスのパリで開催されます。地方ごとにフランス料理の特色があります。内陸部は食材の質が良くなかったためにスパイスやソースをかけるという形態の料理が根付いていたり、食材を腐らせないで運ぶためにできた加工品があったり、地理的な背景から材料をおいしく料理する食文化が発達しました。一方、地中海に面した地域では魚介やトマトなどの食材を使ったものが多く、大西洋に面した地域では魚介や小麦、チーズなどの乳製品を使った料理が特徴です。

#### 材料 (1人分)

なす・・・15g  
ズッキーニ・・・15g  
玉ねぎ・・・20g  
黄パプリカ・・・7g  
ピーマン・・・7g  
ベーコン・・・3g  
カットトマト缶・・・65g  
顆粒コンソメ・・・0.7g  
おろしにんにく・・・0.5g  
塩・・・0.3g  
こしょう・・・0.3g  
オリーブ油・・・0.5g

#### 作り方

- 1 下準備をする  
・野菜は全て1cmの角切りにする・ベーコンは1cm幅に切る
- 2 弱火で熱した鍋に油をひき、おろしにんにくを炒める。
- 3 香りが立ったら、玉ねぎとベーコンを炒める。
- 4 玉ねぎがしんなりしたら、残りの野菜を加え炒める。
- 5 具材全体に油が回ったら、トマト缶、顆粒コンソメを入れて火を強くする。煮立ったら弱火にして煮込む。
- 6 塩、こしょうで調味する。

そのまま食べてもよし、ソテーした魚や肉の上にかけて食べてみてね。食材に決まりはありません。夏野菜を色々入れてみて家庭の味の一つにしてください。