

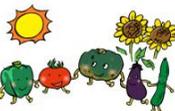


梅雨が明けました。いつだったか「立葵の花が上まで咲いたら梅雨が明けるんやで。」と、教えていただいたことをふと思い出し、道端の立葵に目をやってみました。ほとんどの立葵が莖の上まで開花していました。自然の移ろいを感じながら、季節を楽しむ中で言い伝えられてきたあれこれ…途切れさせることなく伝えていきたいものです。食文化も「また然り」です。



立葵

一気に夏本番となりそうです。きゅうりやトマトにスイカにメロンの出番です。ほてった体を冷やしてくれる、なんて気のきいた自然のプレゼントでしょう。



## 夏野菜をしっかりと食べよう！

夏の暑さで、弱りがちな体をサポートしてくれる、夏野菜の紹介コーナーです。

### きゅうり

しゃきしゃきの歯ごたえと表面に細かいいぼいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜の代表選手!!

### トマト



真っ赤な色には、栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

### なす



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール的一种)がたっぷりです。

### かぼちゃ



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたっぷり含まれています。

**お花クイズ**  
それぞれの野菜の花が分かるかな？下の絵から選んでみよう。

### ピーマン



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCたっぷりの野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴です。

### えだまめ



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富です。

### とうもろこし



糖質やたんぱく質がたくさん含まれています。国や地域によっては、乾燥させて主食にしています。



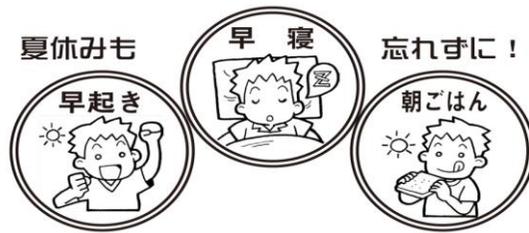
## ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



## 夏休みがはじまります



今回の  
おせっかいレシビ  
は、裏面です。

答え きゅうり⑤ トマト② なす① かぼちゃ③ ピーマン④ とうもろこし⑥ えだま



おせっかいレシビ  
おせっかいレシビ

# 「夏やすみお助けレシビ」特集



旬の野菜を使ったレシビを中心に紹介しています。  
どれもとても簡単で、暑い夏の食事作りの助っ人たちです!!

そうめんのつゆ (4人分) 2倍量作っておくとたっぷり使えます。

材 料	分 量	作 り 方
みりん	1/3カップ	①みりんを煮立て、しょうゆ、水、削り節を加え、沸騰すれば火を止める。
淡口しょうゆ	1/3カップ	
水	1と1/3カップ	②削り節が沈めば、こす。 (甘目がお好みならば、さとう 小さじ1を加えましょう。)
削り節	ひとにぎり	

 あまったつゆは、てんぷらやあげなすにも使えます!

リャンボン  
トマト冷盆 (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
トマト	4~6個	①トマト → へたを落とし、皮を湯むきにする→ 1.5cm厚さの輪切り → 皿に並べる。 → グラニュー糖をふりかける。 → 冷蔵庫へ
グラニュー糖	8g (スティックシュガー1本)	
お好みのドレッシング	ほんの少し (透明タイプのもの)	②食べる前にドレッシングをかける。

グラニュー糖をほんの少しかけることで  
トマトがとってもおいしくなります。



## おしゃれなかぼちゃのサラダ (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
かぼちゃ	1 / 4個	①かぼちゃ → くし型に切り、蒸す。 (レンジでチン!でもOK)
しお	少々	
こしょう	少々	②ハム → 粗めのみじん切り → マヨネーズとあわせてソースを作っておく。
マヨネーズ	大さじ4~5	
ハム	4まい	③冷ましてしお・こしょうしたかぼちゃを盛り付け、上から②のソースをおしゃれに

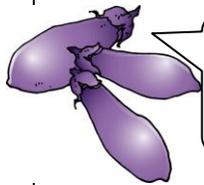
苦手なかぼちゃでも、マヨネーズ味にごまかされて食べられます。

朝のうちに作って冷蔵庫に入れておくと、いつでも食べられます。



## 台湾みやげ (4人分) 料理研究科の小林カツ代さんのレシピより

材 料	分 量	作 り 方
なす	6個	①なす → へたを落とし、縦、横半分に切る。 → 海水くらいの塩水につける。
ピーマン	4~5個	
オイスターソース	大さじ1	ピーマン → 縦、横半分に切る。
みそ	//	
ごま油	小さじ	②〔 〕の調味料を混ぜ合わせておく。
豆板醤	小さじ1 / 2	
揚げ油	適量	③揚げ油を火にかけ、温度の低いうちにピーマンを入れ、さっと揚げる。
		火を強め、なすの水気をよくふいて入れ、さっと揚げる。
		④揚げた野菜を③であえる。
		ごはんがすすみます!



濃い塩水につけてから揚げると、油っぽくならないよ!





### ○ 夏野菜をしっかりと食べよう！ について

旬の野菜を食べることは、その時期を健康に過ごすということでは、大変理にかなっていることに簡単にふれてください。暑い夏の食の必須アイテムをたっぷりとするよう指導してください。スポーツ時に足がつったり、けいれんしたりするのを防ぐミネラルもたっぷりです。

春の野菜 → あく強いものが多い → 新陳代謝を高め、冬の間体にたまった老廃物を排泄する

夏の野菜 → 水分の多いものが多い → ほてった体を冷やす

秋の野菜(いも類、くりなどで、野菜ではありませんが・・・) → 炭水化物のいものが多い  
→ 厳しい冬に備えてエネルギーを蓄える

冬の野菜 → 体を温めるものが多い → 冬の寒さに耐えられる

### ○ おせっかいレシピ 「夏やすみお助けレシピ」特集

について

お家の人にぜひ作ってもらうように伝えてください。



## ワンポイントアドバイス参考資料



### ○ 知っ得話 について

よくかんで食べることによる効果について、化学的に説明していますので、イラストを参照しながら簡単に説明してください。

実際に、1口30回かむということは難しいことですが、実践意欲をもたせるためにも、今後少しでも回数を多くかむと、かんだ分だけ発ガン物質が除去されていることを伝えてください。



発がん物質から活性酸素発生!

ペルオキシターゼ参上!

30秒で退治完了!!

～ 一口30回のススメ ～

活性酸素の毒消しには  
30秒かかる

