



令和5年

7月

No.34

夏の暑さを 乗り切る！

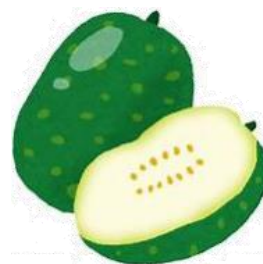
7月30日は「土用の丑の日」です。この日にうなぎを食べると夏バテしないと言われています。夏の土用は、1年で最も暑さが厳しい時期にあたるため、江戸時代からこの期間の丑の日には、柿の葉などの薬草を入れたお風呂に入ったり、お灸をすえるなどし、夏バテ予防や疲労回復に努めていたそうです。



土用の丑の日には、「う」の付く食べ物

土用の丑の日には、うなぎ以外にも梅干しやウリ、うどんなど「う」の付く食べ物を食べると良いと言われています。梅干しやウリにはビタミン・ミネラルが豊富で、疲労回復に良いとされていますし、うどんも消化が良く夏に食べやすい食品です。

食欲が落ちがちなこの時期に、栄養たっぷりの食事を心がけ、夏の暑さを乗り切りましょう。



きゅうりや冬瓜（冬と付くが実は夏野菜）、スイカなど夏に旬を迎えるウリ科の野菜やトマトなどの夏野菜は、水分やビタミン・ミネラルが豊富で、体力の消耗や発汗の多い夏に最適な食べ物です。

子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

トマトのレンチンスープ



レンチンで簡単調理！
忙しい朝にもぴったりの
スープです。

<材料・カップ1杯分>

- | | | |
|-----------|-------|----------|
| ・トマト | 1/4 個 | ～お好みで～ |
| ・玉ねぎ | 10g | ・オリーブオイル |
| ・水 | 150ml | ・粗挽きこしょう |
| ・トマトケチャップ | 小さじ1 | |
| ・鶏がらスープの素 | 小さじ1 | |

【作り方】

- ①トマトはくし切り、玉ねぎはスライスする。
- ②耐熱カップに、トマト、玉ねぎ、水、調味料を入れ、ラップをかける。
- ③電子レンジ（600W）で2分30秒加熱する。
- ④お好みで、オリーブオイルと粗挽きこしょうを適量ふる。