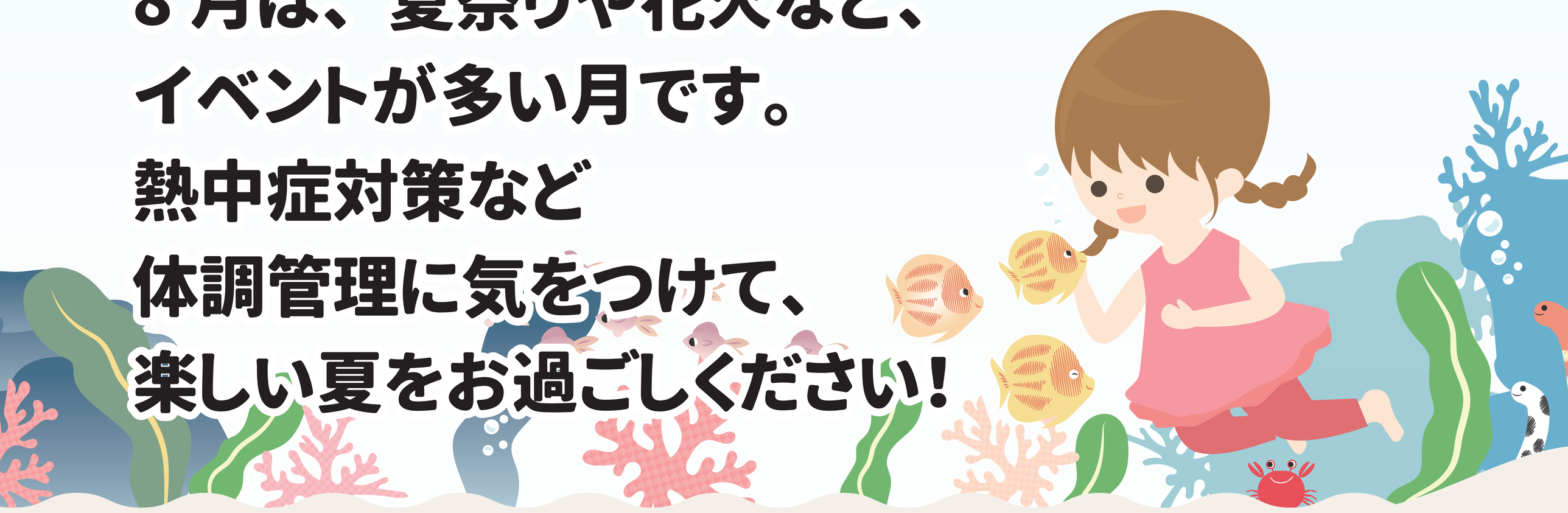
2022年 8月号
きゅうしょくだより

8 月は、夏祭りや花火など、
イベントが多い月です。
熱中症対策など
体調管理に気をつけて、
楽しい夏をお過ごしください！



- 水分補給のタイミング！
- お盆の風習
- キッズチャレンジ
  ーなつにおいしいやさいのグループはどれでしょう?ー
- きせつの食べ物探偵団「きゅうり」
- つくろう食べようお料理大好き！
  - きゅうりチャンプル
  - 黒ごまバナナアイス

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し、
水分補給をすることがとても大切です。
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。

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。
また、飲み過ぎると、糖質の摂りすぎによる
ビタミンB_1不足を引き起こし、
身体がだるくなったり、肥満や虫歯の原因に
なったりするので注意が必要です。

冷房のきいた部屋の中にいるとき

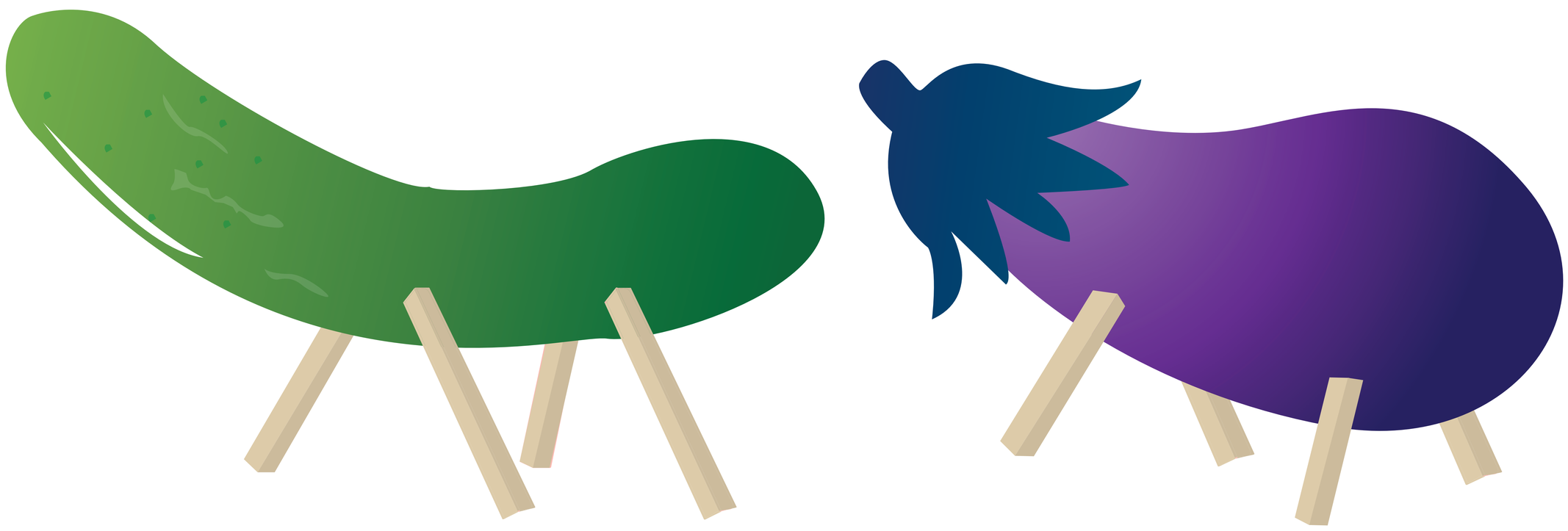
涼しい部屋にいると、
喉の渇きには気がつきにくいです。
身体が冷えているので、冷たい飲み物ではなく、
常温や温かい飲み物を飲みましょう。

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、子ども用スポーツ飲料などを
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時期で、
「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。



キュウリの馬は足の速い馬に乗って先祖の霊が
あの世から早く家に戻ってくるように、
なすの牛は歩みの遅い牛に乗って、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
持ち帰ってもらうとの願いが込められています。

キッズチャレンジクイズ

なつにおいしいやさいのグループはどれでしょう?

1

2

3

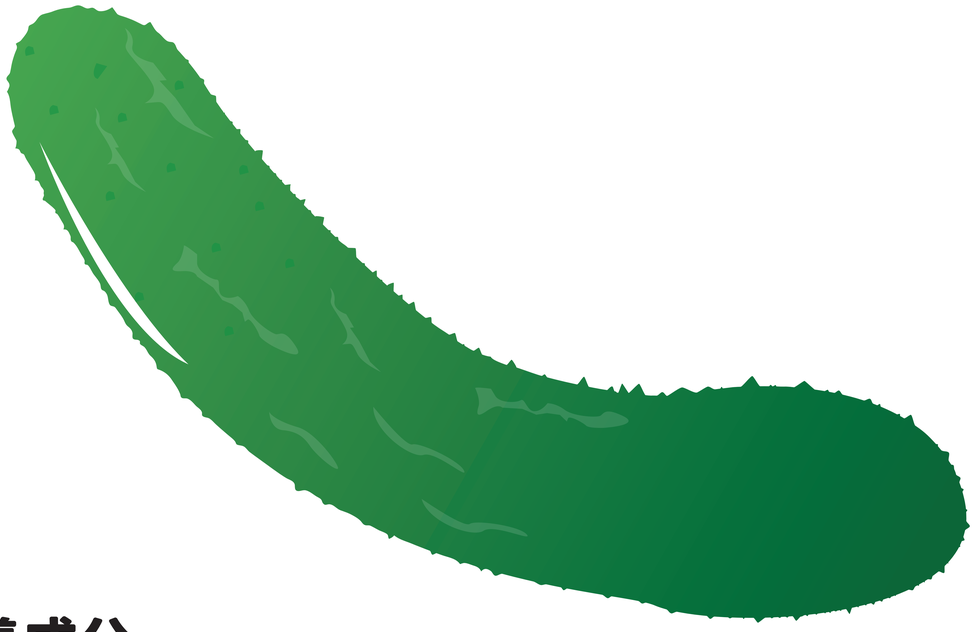
答えはページ最後に記載!

きせつの食べ物探偵団♪
「きゅうり」

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！



栄養成分

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、きゅうりの表面には「ブルーム」と
呼ばれる白い粉がついていました。
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きゅうりの方が
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

卵を割ったりほぐしたりするなど、お子様と一緒に作ってみてください。

材料：2 人分

	きゅうり	50g（1/2 本）
	豆腐	75g（1/4 丁）
	ゴマ油	適量
	ベーコン	20g（1 枚）
	にんじん	20g（1/10 本）
調味料A	味噌	9g（大さじ 1/2）
調味料A	砂糖	4.5g（大さじ 1/2）
調味料A	酒	7.5ml（大さじ 1/2）
	卵	25g（1/2 個）

1. きゅうりはヘタを切り落とし、食べやすいように縦半分に切り、5mm 幅に斜め切する
2. 豆腐は 2cm 角切りにし、キッチンペーパーで余分な水分を切っておく
3. フライパンにゴマ油をひき、ベーコン（1cm 幅切り）を炒め、にんじん（千切り）、きゅうりを加え、さらに炒める
4. 2 の豆腐を加えて、【調味料 A】を加えて混ぜる
5. 溶いた卵を全体に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

バナナをつぶしたり混ぜたりする工程など、
お子様と一緒に作業してみてください。

材料：2 人分

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

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
2. 8 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♪

キッズチャレンジ答え

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。