

# ランチタイム ニュース



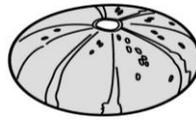
日に日に気温が高くなってきました。体が暑さに慣れていないため「熱中症」をおこしやすくなります。健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって熱中症になることもあります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしましょう。また、のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分補給をして、夏バテにも注意しましょう。

## 夏の暑さを ふきとばせ!!

夏の太陽をたくさん浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷりです。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテ予防にも役立ちます。

夏野菜を食べて、体の中から暑さに負けないからだをつくらう!

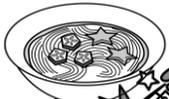
### 夏に美味しい野菜



### 旬の野菜たっぷりの こんだて紹介

- 5日 たなばたそうめん汁(おくら)、すいか
- 10日 チャンプルー(にがうり)、きゅうりのすのもの
- 11日 かぼちゃとモロヘイヤのみそ汁
- 12日 なすのそぼろいため
- 18日 鶏肉ととうがんの汁もの

おたのしみに!



7月5日は、たなばたメニューです  
「あなごちらしたなばたそうめんじる・すいか」

七夕は、中国から伝わった行事のひとつです。

「7月7日に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいています。汁の中には、天の川に見立てたそうめんと、星の形をしたおくらが入っています。

見つけてみてね!

### 夏野菜クイズ



(1)切ると星型になるのはどれでしょう?

- ①きゅうり ②おくら ③ピーマン

(2)なんと読むでしょう。

- ①胡瓜 ②西瓜 ③南瓜 ④冬瓜

(3)えだまめが熟すとなにになる?

- ①だいず ②そらまめ ③らっかせい

(4)苦みの少ないピーマンの特徴はへたのかたがちがいます。どのかたちでしょう?

- ①4角形 ②5角形 ③6角形



こたえ (1):②おくら (2):①きゅうり②すいか③かぼちゃ④とうがん  
(3):①だいず (4):③6角形