



食育だより



2022年 7月



なつ や さい た 夏野菜を食べよう★

夏野菜には疲労回復や食欲増進、体を冷やす働きがあるので熱中症対策にもオススメです。ご家庭でも夏野菜をたくさん食べて暑い夏を元気に過ごしましょう♪

「トマト」 一年中出回っていますが、夏のトマトは寒い時期に比べて栄養がたっぷり！
免疫力を高め、夏風邪予防の効果が期待できます。

～おいしいトマトの選び方～

- ・ずっしりとして、赤みにムラがないもの
- ・ヘタが濃い緑色で、ツヤとハリがあるもの



トマトの茎には細かい毛がたくさんついています。毛から虫の嫌いな臭いをだして、虫からトマトを守っているんだよ♪

トマトゼリー



【材 料】 (作りやすい分量)

リンゴジュース	350cc	水	400cc
トマトジュース	150cc	粉寒天	4g
(食塩不使用のもの)		砂糖	60g

【つくり方】

- ①水に粉寒天をいれて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
- ②沸騰したら中火にして、2～3分間沸騰させる。
- ③②に砂糖を加えてよく溶かし、火を止める。
- ④③をかき混ぜながら、リンゴジュースとトマトジュースを加える。
- ⑤粗熱が取れたら器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

マスク着用時の熱中症予防のポイント！

のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう！

大量に汗をかいた時は「塩分」補給も忘れずに！

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう！
 ＊窓とドアなど2か所を開ける。
 ＊扇風機や換気扇を併用する。



(「環境省令和3年度の熱中症予防行動」一部参照)

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル