



八尾市立  
認定こども園  
保育所調理室



どんどん暑さが増してくる 8月☆☆☆夏バテ・熱中症には気をつけて暑い夏を乗り切りましょう！！



## ★ 早い段階で夏バテ予防 ★

夏バテは日常生活を脅かすほどの症状になることはありませんが、そのまま放置し悪化した場合は慢性疲労につながる可能性があります。そうならない為にも、冷たい飲み物を飲みすぎないようにする・しっかり睡眠をとる・こまめに水分を摂る・バランスの良い食事で栄養を摂るなど、普段の生活でしっかり予防しましょう！！

夏野菜を食べよう！・・・なす、ゴーヤ、パプリカ、トマト、とうもろこし等

## 🌸 立秋 (りっしゅう) 🌸

1年間を24等分した二十四節気(にじゅうしせっき)のひとつで、夏から秋へ季節が移り変わり始める日という意味があります。暦の上では立秋が暑さの頂点とされ、翌日からの暑さは『残暑』といえます。立秋を境に少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じられる時期といわれ、暦の上では『秋』になります。今年の立秋は2019年8月8日(木)です。



### なすと豚しゃぶの和え物

～サッパリ！でもボリュームのある

夏の疲れた体に最適☆～

#### 《材料(4人分)》

<1人分 93kcal>

#### 《作り方》

- ・豚肉 120g
- ・いんげん 40g
- ・なす 120g
- ・白ごま 4g
- ・砂糖 小さじ2
- ・濃口しょうゆ 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1.5

- ① いんげんは小口切りにし、塩ゆでします。
- ② なすは1cm幅のちょう切りにし、熱湯でゆでて、すぐに冷水にとって冷ましておきます。
- ③ 豚肉もゆがいて、冷ましておきます。
- ④ 白ごまはいて半ざりにすっておきます。
- ⑤ 調味料をボールに合わせ、材料をすべて入れて和えます。

問い合わせ先：八尾市役所 こども施設課 電話 (072) 924-3840 メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます。⇒<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

