

# とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 7月号  
令和5年7月10日発行



雨が降ると肌寒く感じ、お日様が出ると、肌が焼けるような暑さとなります。  
本格的な夏の到来ですね。お子様達は、もうすぐ楽しい夏休みですが、猛暑の気温が毎年更新されています。  
暑さは、体力を奪います。夏休みが始まって、**早寝、早起き、朝ご飯**、のリズムを崩さないように、規則正しく毎日を過ごしてくださいね。

## 夏野菜で夏をのりきろう

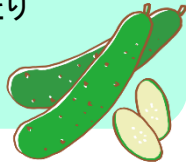
### <夏野菜の効果>

夏バテ防止・熱中症予防・利尿作用(むくみ予防)・紫外線対策・胃腸を守る

### <夏野菜の主な栄養と働き>

#### きゅうり

水分とカリウムが多く、  
汗をかく季節にぴったり



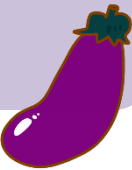
#### トマト

ビタミンC、E、カロチンの  
三大抗酸化作用は健康と美容の味方。  
リコピンは老化防止とがん予防。



#### ナス

水分が多く利尿作用、  
皮には動脈硬化予防、抗がん作用も。



#### ピーマン

ビタミンCが豊富、抗酸化作用、  
風邪の予防や肌の健康。  
ピーマンのビタミンCは加熱に強い。



#### オクラ

ネバネバ成分に整腸作用、胃腸を守り、  
夏バテ防止。



#### かぼちゃ

三大抗酸化作用、栄養豊富、免疫力アップ。



## <八木さん(調理スタッフ)の簡単レシピ>

### オクラとササミのゴマみそ和え

#### 材料

- ・オクラ 1袋
- ・ささみ 1~2本



#### 調味料

- ・砂糖 大1
- ・味噌 大1
- ・みりん 大1
- ・酢 大1
- ・すりごま 大2

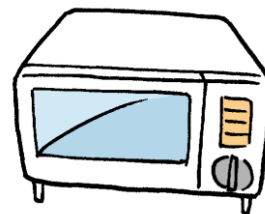


美味しいよ！！



#### 作り方

- ・オクラを熱湯で2~3分茹でる
- ・ささみを耐熱皿に入れ食塩を一つまみと酒少々を振り、500ワットの電子レンジで1~2分加熱する
- ・加熱したささみは筋を除いてほぐしておく
- ・調味料を全て混ぜ合わす
- ・オクラとささみを調味料の中に入れ、混ぜ合わすと出来上がり



#### お知らせ

おるすばんハウス・お泊りサービスの食費について  
2023年9月1日より、朝食代金が400円となります。  
(昼食・夕食代金は、今まで通りどちらも500円です)