

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。少しずつでも毎日体を動かすことを心がけましょう。

※暑いときや炎天下、体調が悪いときなど、無理な運動は禁物です。

★しっかり睡眠

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意です。

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

「のどが渴いた」と感じたときは、すでに体の水分は不足しています。汗をたくさんかいたら、スポーツドリンク等で塩分も補給しましょう。

暑さに打ち勝つポイント

旬の味 夏野菜を 食べよう

夏の太陽をたっぷり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。夏バテの予防にも役立ちます。夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう!

ゴーヤの苦みを和らげるポイントを利用したレシピをご紹介します。

- ①うすく切る
- ②塩でもむ
- ③ゆでる
- ④油と合わせる(マヨネーズ、ごま油等)
- ⑤うま味のあるものと合わせる(ツナ等)

夏に美味しい野菜

ゴーヤのツナマヨサラダ

【材料】	作りやすい分量
ゴーヤ	1本(200gぐらいのもの)
玉ねぎ	中1個
ツナ缶	1缶(汁をきる)
マヨネーズ	大さじ3
ごま油	小さじ1
塩	適量

【作り方】

- ①ゴーヤは縦半分に切って種とわたをスプーンで取り除く。うすく切って塩少々でもみ、ゆでておく。
- ②玉ねぎはうすく切り、塩少々をふる。しんなりしたらキッチンペーパーなどで水けをしぼる。
- ③ゴーヤ、玉ねぎ、ツナをマヨネーズであえ、ごま油を回しかけて仕上げる。

お知らせコーナー

川越市立学校給食センター運営委員を募集します。

川越市立学校給食センター運営委員会は、学校給食センターの運営に関し、重要事項を審議する委員会です。運営委員会の運営に保護者の参加を得てより開かれた市政の推進を図るための委員の一部を公募します。

- 募集人員：2名
- 募集期間：令和7年6月25日(水)～7月25日(金)まで

応募方法については、川越市ホームページをご覧ください。学校給食課にお問い合わせください。(TEL 223-6035)

「夏休み料理教室」を開催します。

開催日：令和7年8月8日(金)

対象：市内在住の小中学生及びその保護者

開催の詳細や応募方法については、ホームページより「川越市 公民館 料理教室」で検索してください。

農政課からのお知らせ

川越市には、「川越いも研究会」という川越いもの栽培安定やPR活動に力を入れている農業者団体があります。新たな会員情報や市内で開催されるサツマイモのイベント情報を掲載しています。川越いもで秋の味覚を楽しみませんか?

川越いも研究会会員マップは
こちらから!

川越いも研究会 会員マップ
で検索しても出てくるよ!

「川越プチマルシェ」には、市内の農産物直売所情報や川越産農産物を提供している飲食店情報、観光農園の情報などを掲載しています。

川越プチマルシェは
こちらから!

担当：農政課経営支援担当 阿部
電話：224-5939 (直通)