

# なべかけ



【鍋掛公民館】

0287-60-1164

鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第22号

夏休みがあけても暑い日が続いていますね。お子さんのご様子で、やる気が出ない、体がだるい、食欲が出ないなどということはありませんか？そのような症状は、もしかすると夏バテかもしれません。熱い屋外と冷房の効いた室内とを行き来すると、温度差についていけず、体が疲れて体調不良になりやすいです。

## ◆家族みんなで夏バテ対策◆

- 1 毎日30分前後のウォーキングなどの有酸素運動を取り入れる。
- 2 むるめのお湯にゆっくり浸かり、マッサージやストレッチで体をほぐす。
- 3 夏が旬の野菜を積極的に食べて、栄養を取る。

例えば！

きゅうり…カリウムに利尿作用あり。

だるさやむくみの原因となる体内の余分な水分を排出する効果抜群。

トマト…クエン酸が食欲増進させる。疲労回復に効果あり。

## ◇夏バテぎみの体にオススメ◇

疲労回復に効果的な食材で、食欲がなくても食べやすい麺類のレシピをご紹介します！

### 【トマトとツナのさっぱりそうめん】

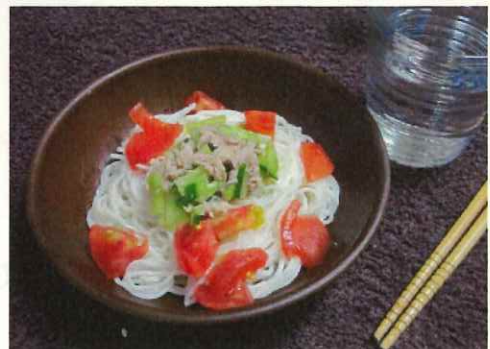
〈材料〉そうめん…2束 トマト…1個 きゅうり…1本

A：ツナ…1缶 ごま油…大さじ1 塩こしょう…少々 マヨネーズ…お好みで  
白すりごま…大さじ1 めんつゆ…小さじ2（2倍濃縮）

- 1 トマトを小さく切り、きゅうりは細切りにする。Aは合わせておく。
- 2 そうめんを茹でて湯切りをし、氷水で冷やした後、水を切って器に盛りつける。
- 3 トマトときゅうりを盛りつけ、そうめんの上にAをかけて完成。



簡単ですので  
親子でつくってみては  
いかがでしょうか？





## ◆ほこり除去に便利な「ミニほうき」◆

秋の掃除は、気温が高く湿度は低いので、洗濯物が乾きやすいのがポイントです。冬になると乾きにくくなる、カーテンやマット類など大物をドンドンきれいにしてしまいましょう。大きな布ものを動かすと、ほこりがたちます。そこで、ご家族で「ミニほうき」をつくってみるのはいかがでしょうか。おうちにある材料でつくることができます。

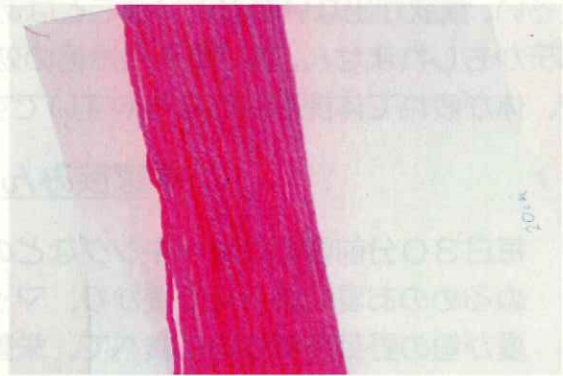
### 【つくり方】

〈材料〉アクリル毛糸、厚紙（約20cm四方。クリアファイルや下敷きも代用可能。）

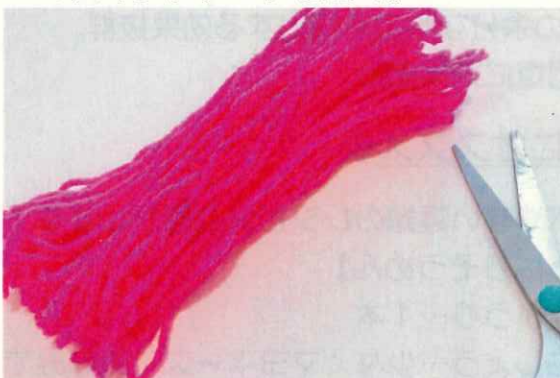
〈道具〉ハサミ、輪ゴム、割りばし（または同じくらいの長さの棒）、マスキングテープ



1 割りばしの上半分にマスキングテープを巻く。



2 厚紙に毛糸を50回巻きつける。



3 バラバラにならないよう毛糸を外して、両端をハサミでカット。



4 毛糸の中央位置あたりで割りばしと毛糸を一緒にまとめ、輪ゴムでくくる。

毛糸の量や長さ、  
使い古したタオルや服など  
毛糸以外の材料に変えると、  
色々なほうきができます♪



毛糸部分の上のほうに  
フェルトやリボンをボンドで  
つけて、目や鼻をつくと、  
愛着がわいてきますよ。

5 毛糸を全部下におろせば、ミニほうきの完成。  
家族みんなで、秋のお掃除を楽しみましょう！