



# 家族もぐもぐクッキング

## 8月のご案内

旬の夏野菜をおいしく  
食べられる『夏野菜ピザ』を  
親子で作ってみませんか。

★今月のメニュー★

### 夏野菜ピザ

(内容は都合により変更することもあります)



--- イメージ図 ---

- ★日程 8月28日(木) 午前10:00~11:30
- ★場所 くっきんぐランド **始まる15分前に来てください。**
- ★「夏野菜ピザ」の材料とアレルギー表示(27品目中)



|           |                  |          |                     |
|-----------|------------------|----------|---------------------|
| 薄力粉<br>小麦 | ツナ缶詰<br>(オイル無添加) | ズッキーニ    | ミニトマト               |
| ピーマン      | ピザ用チーズ<br>牛乳     | 牛乳<br>牛乳 | プレーン<br>ヨーグルト<br>牛乳 |
| 三温糖       | サラダ油             | 塩        | ベーキング<br>パウダー       |

※その他、使用する材料に関してご不明な点がございましたらゆめっこへお問い合わせください。

- ★持ち物 エプロン、マスク、三角巾(大人も子どもも必要です)  
飲み物(お茶または水)  
※長髪は束ね、ネイルを取って、爪を短く切ってご参加ください。
- ★参加費 一人 200円
- ★対象 2歳~就学前の子どもとその保護者
- ★定員 6組  
※4歳児以上は包丁体験が出来ます。
- ★申し込み 7月23日(水)10:00~



左記QRコードもしくは  
大津市ホームページ  
『ゆめっこ通信』から  
お申し込みください。

### 夏バテしない体を作ろう!!

毎日暑い日が続きます。こまめに水分補給をすることが大事ですが、冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分の多い飲み物は、食欲不振や夏バテの原因につながるため注意が必要です。

＜温かいものを食べましょう＞ 体の中を冷やすのは体調不良のもと。冷たいものは胃腸の動きを低下させます。サラダを生野菜から温野菜にするなど、温かい料理を食べることを意識して取り入れてみましょう。

#### 【夏バテ予防になる食品】

- ◎体の中でエネルギーを作る手伝いをする**ビタミンB1、B2**を多く含む食材  
⇒ 豚肉、レバー、枝豆、納豆、豆腐、うなぎ、いわし
- ◎エネルギーを作る材料であり、疲れをとるのを早くする**クエン酸**を多く含む食材  
⇒ 酢、ゆず、レモン、梅干し
- ◎鉄の吸収を助け、血や肉、体をつくる手伝いをする**ビタミンC**  
⇒ トマト、かぼちゃ、モロヘイヤ、ゴーヤ

