

しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

はにい~ずくらぶ

夏祭り!!



7月26日に『はにい~ずくらぶ』のお友達限定 夏祭り』を行いました！
 暑い中、たくさんのお友達にいらしていただき本当にありがとうございました♪
 みなさん、楽しんでいただけましたか？浴衣や甚平姿がとってもかわいかったです☆
 今回が第1回目ということもあり、スタッフはドキドキしながらの夏祭り
 でした(・∀・) 院長の特別企画として『オオクワガタの成虫掘り出し』をしました。
 ちゃんと成虫になっているかな…と緊張しながら掘り出してみると、容器の中
 から大きく成長したオオクワガタの姿が！(・∀・)♪ 材料♪みなさん大興奮で
 したね！またイベントを企画しますので、まだはにい~ずくらぶに入会してない方
 は、ぜひ入会して楽しみながら虫歯予防しましょう☆



噛むかむクッキング <サマーシュリンプカレー>

えびのうまみが効いている夏野菜たっぷりのアジア風カレー



材料 (4人分)

- ・ 殻つきえび…12尾
- ・ トマト…大1個
- ・ オクラ…8本
- ・ レッドカレーペースト…50g
- ・ ココナッツミルク(缶)…1缶(400ml)
- ・ 鶏がらスープ(鶏がらスープの素小さじ1 + 湯1カップ)
- ・ 砂糖…大さじ1
- ・ ナンプラー…少々
- ・ サラダ油…大さじ1

作り方

- ① えびは足を取り除き、殻つきのまま背中に切り込みを入れて、背ワタをとる。片栗粉(分量外)をふって、よくもんで洗う。
- ② トマトはくし形に切る。オクラは塩もみして洗う。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①のえびを炒める。表面の色が赤く変わったら、レッドカレーペースト、ココナッツミルク、鶏がらスープを加える。
- ④ 煮立ってきたら②のトマトとオクラを加えて3~4分煮て、砂糖とナンプラーで味をととのえる。



熱中症注意!



暑い日が続きます。熱中症にならないように、事前に予防しましょう!

<予防のポイント> (総務省消防庁より)

- ◎ 部屋の温度をこまめにチェックしましょう!
- ◎ 室温28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- ◎ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給!
- ◎ のどが渴かなくてもこまめに水分補給!
- ◎ 外出の際は体を締め付けない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ◎ 無理をせず、適度に休憩を!
- ◎ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!