栄養士より
（区役所3階34番）

浪速区敷津東1-4-20
06-6647-9882

食育広場　～夏をゲンキに過ごそう～

本格的な夏の到来です！暑さに負けない身体をつくるためには、十分な食事と睡眠が必要です。１日３食食べることを心がけ、生活リズムを崩さないように注意しましょう。

熱中症に注意しましょう！

熱中症は、強い日差しの下でのみ起こるのではなく、室内で起こることもあります。熱中症予防には、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給することが重要です。食事にも汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう！

フローズンマシュマロヨーグルト

材料（４人分）

- プレーンヨーグルト　200g
- マシュマロ　50g
- ミックスベリー（冷凍）　適量

作り方

1．ヨーグルトにマシュマロを浸けて、冷蔵庫で半日～1日おく。
2．フリーザーバッグに①とミックスベリーを入れて袋の上から軽く混ぜる。
3．②を平らにして冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出して袋の上からほぐし1時間冷やす。