

トマトツナそうめん



食材(2人分)

トマト	中1個
ツナ缶(油漬け)	小1缶
大葉	3~4枚
そうめん	2束
めんつゆ	大さじ3
オリーブオイル	小さじ3

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、そうめんをゆでる。
- ② トマトは1cm角に切る。
- ③ ボウルに油をきったツナ缶、めんつゆ、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 茹でたそうめんをざるに取り、冷水でしめて水気を切る。
- ⑤ ③にそうめんとトマトを加えて軽くまぜる。
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、大葉を手でちぎって散らす。

水分は1日8回とりましょう



心がけること



熱中症予防4か条

1. 冷房を入れて**室温28度以下**にしましょう
2. 昼は首に保冷剤、**夜は冷却まくら**を使いましょう
3. 西向きの窓、すだれやカーテンで**直射日光をさけましょう**
4. **服は風通しのよいもの**を選びましょう

令和5年(2023)

7月

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月

8月

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木

9月

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土