

# 夢工房新聞

## 第二回お料理教室



7月17日に夢工房で二回目の料理教室をしました。  
 今回メニューは『カレー』 具材は「豚肉&玉ねぎ」の二つだけ!!  
 初めて包丁を使う方がいて、習いながらゆっくり、材料を切っていました。玉ねぎをレンジでチンして水分を飛ばしフライパンで炒めるながら焦がす事がポイントですよ!  
 次に豚肉炒めてバターと水をいれて沸騰したらカレーのルー、ニンニク、アジシオ、ウイスターソースを入れて;出来上がり! まろやかにしたい方は砂糖を小さじ一杯入れるのもおすすめ!今回は(ジャワカレーのルー)を使っています。  
 第3回は8月にあるので、何を作るのか楽しみです(^\_^)



**熱中症に注意** 皆さんはのどが渴く前に、水分補給していますか?

トイレに行く回数が増えるからと水分を飲まないのはダメ!!  
 のどが渴いたから一気に飲むのもダメ!! のどが渴く前にこまめに水分は  
 取って、室内や外でも熱中症には気をつけましょう!

立ちくらみ、頭痛、吐き気、筋肉がけいれん、体調が変だと思ったら

室内や木陰にはいり服装を緩めて、首元 わきの下 足の付け根

ひざの裏、足首、などを冷やして体の熱をにがす

水分や塩分を取る 意識がない場合は救急車をよぶ。

熱中症にならないように、食生活や体力作りを心掛けて、

熱中症に気を付けて夏を乗り切りましょう

麦茶は体の熱を  
冷ます効果が  
期待できる  
夏に最適な飲み物です



日	月	火	水	木	金	土
		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		