

青のりとごまのクラッカー



材料(16枚分)

- | | | |
|---|---------|--------|
| A | 薄力粉 | 50g |
| | 米粉 | 50g |
| | 砂糖 | 10g |
| | 塩 | 小さじ1/4 |
| B | サラダ油 | 大さじ3 |
| | 冷水 | 50cc |
| | 青のり | 大さじ2 |
| | いりごま(白) | 10g |

作り方

- ①Aを合わせてふるい、ボウルに入れる。
- ②Bを別のボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ③①の粉を外側に寄せて中心にくぼみを作り、そこへ②を1度に加え、ボウルを回しながら、まわりの粉を液体の部分にかぶせるようにして混ぜていく。
- ④③に青のりとごまを加え、ヘラで切るように混ぜ、手でまとめる。
- ⑤④の生地がまとまったら四角(22cm×22cm)に整え、オープンシートにのせ、生地の上からラップをかぶせ、めん棒で薄く正方形に伸ばす。これを包丁で16等分に切れ目を入れる。さらにフォークで穴をあける。
- ⑥180℃のオーブンで20分焼く。(オーブンの予熱温度は200℃にする)
- ⑦焼きあがったら手で折って切り離す。

一人分当たりの栄養価

エネルギー	54kcal	脂質	3.2g
たんぱく質	0.6g	塩分	0.1g

1. 熱中症
 新型コロナウイルス感染症流行にともない、マスクの着用

6月になり、梅雨入り間近となりました。蒸し暑く過ごしにくいこの時期ですが、コロナ禍では特に例年と異なったところに注意が要りそうです。

梅雨を元気に
 のりきろう！



新型コロナウイルス感染症流行にともない、マスクの着用

用は当たり前という時代となりました。しかし、マスクの着用はそうでない時と比べ、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすことも検討ください。マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分

にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけでなく換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

費用は、購入した食品は速

り組みがなされています。消費者は、購入した食品は速

2. 食中毒

不用意な会食が新型コロナウイルス感染拡大の要因の一つと指摘されて以降、飲食店ではテイクアウトやデリバリーが充実してきました。お店の味が家で楽しめるというところも魅力的で、コロナ禍がきっかけとなり利用するようになった人も多いのではないかと思います。

子育て支援課 保健師

熱、テイクアウトやデリバリーに適した容器の使用など、食中毒を発生させない取り組みがなされています。消費者は、購入した食品は速

かに食べる、お店の指定した保存方法・保存期間を遵守することを心がけましょう。熱中症も食中毒も、症状の中に「発熱」が含まれることもあり、このコロナ禍では受診をする際、病院の受け入れまでに時間がかかる可能性があります。自分自身を守るために、これからの季節は「予防」を徹底し、梅雨を元気にのりきりましょう。