



## 7月の主な行事

1日	: 国民安全の日	14日	: 検疫記念日
2日	: 半夏生	15日	: お盆
7日	: 七夕・小暑・ゆかたの日	18日	: 海の日
10日	: 納豆の日	23日	: 大暑・ふみ月ふみの日
11日	: 世界人口デー	25日	: かき氷の日



## 今月のかわら版 : 1 「 簡単保存食 ~家庭で作る干し野菜~ 」

干し野菜の特徴は、日光に当たって水分が減り「旨みや甘みが凝縮している」「調理時間が短縮できる」こと、そして「残り野菜を無駄なく使える」ことです。わざわざ干し野菜のために野菜を買うのではなく、残り野菜を干すだけでよいのです。味が濃いため少ない調味料でも美味しく、火の通りが早いので、忙しい朝や暑い夏にもピッタリです。

◇適している野菜

レタス、もやしなど水分が多く傷みやすいもの以外はすべて、干し野菜が作れます。

◇切り方

皮付きのまま食べやすい大きさに切ります。乾燥すると縮むので少し大きめに切ります。薄切りにすると、干す時間も少なくてすみ、戻すのにも時間がかかりません。大根など…輪、いちょう、短冊、細切り、ピーラーで薄く削っても可  
ブロッコリー…小房にわけて切る  
トマト、ミニトマト…横にして切り、種を取り除く



◇干し方のポイント

できるだけ重ならないようにして通気性のよいザルやネットに広げ、日当たりがよく風通し場所に置きます。

雨の日のように湿気が多い日は避け、夜露にぬれないよう夜は取り込みましょう。花粉など外気にふれるのが気になるときは、室内で日の当たる窓際に置きます。屋外より時間はかかりますが、十分に干すことができます。

◇干し時間の目安

きのこ、根菜など水分の少ない野菜は3時間程度。それ以外は6時間以上が目安です（季節により異なります）。干し時間が足りなければ、翌日再度日に当てます。

①表面がさらっとしている②皮にしわがよっている③しんなりしている、ができあがりのサインです。

保存は、密閉できる容器や袋に入れて冷蔵庫へ入れておくと安心です。

## 今月のかわら版 : 2 「 自転車はどこを走ったらいいの? 」

子どもから大人まで身近な自転車。環境にやさしい乗り物として人気があります。通勤や通学で、また夏休みには自転車で出かける機会も増えるでしょう。

家族全員で自転車の正しい乗り方を確認しましょう。

○車道が原則、歩道は例外!

~歩道を走行してもよい場合~

- ・「自転車および歩行者専用」の標識があるとき
- ・13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者が運転するとき
- ・車道通行が危険な場合  
道路工事などで車道の左側通行が難しい、交通量が多く車道の幅が狭い等、自動車との接触の危険があるとき

○車道では左側通行!

○歩道では歩行者優先、車道寄りをゆっくり、徐行!

歩行者の通行を妨げそうなときは、一時停止を。

自転車同士が歩道ですれ違うときは、お互いを右に見ながらよけましょう。

○安全ルールを守る!

- ・飲酒運転、2人乗り、横に並んで通行することは禁止されています。
- ・夜間はライトを点灯
- ・交差点では一時停止と安全確認、信号を守りましょう。

○13歳未満の子どもはヘルメットを着用!

~子どもと一緒に乗るには~

- ・運転者は16歳以上、同乗させる子どもは5歳まで
- ・幼児専用座席に乗せること
- ・幼児3人を同乗させることはできませんのでご注意ください。

