

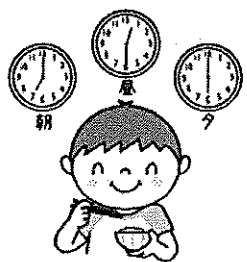


だんだんと暑い日が増えてきました。もうすぐ夏がやってきます。みなさんが楽しみにしている夏休みも始まりますね。休み中はふだんの生活リズムが崩れやすく、また暑さで食欲もなくなりがちです。そんなときこそ、朝・昼・夕の3食を規則正しく食べて生活リズムをつくり、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。さらに、熱中症になりやすい季節なので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

7月の目標：夏を元気にすこす食事をしよう

夏を元気にすこす3つのポイント

夏バテしないように、つぎのことに気をつけよう！



3食きちんと食べる

栄養が不足すると、体が疲れやすくなり、夏バテの原因になります。3食ともに栄養バランスのとれた食事をきちんと食べるようにしましょう。



こまめに水分をとる

暑い夏は、たくさん汗をかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まります。こまめに水やお茶で水分補給をしよう。



おやつを食べ過ぎない

おやつを食べすぎると、食事が食べられなくなって夏バテの原因になります。また、冷たい物のとりすぎはおなかをこわすので気をつけよう。

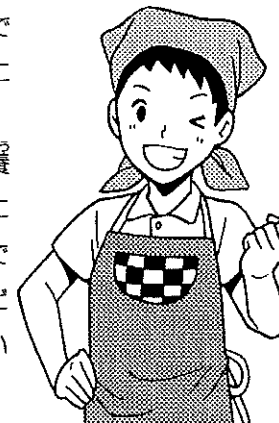


自分で用意してみよう！ 夏休みの食事



夏休みはふだんできない、いろいろなことにチャレンジできるよい機会です。自分の食事を作ったり、家族のために食事を作ったりしてみませんか？

食事の用意をするときは、家にある材料を確認して、栄養バランスを考えながら何を作るか決めましょう。調理前には、せっけんを使ってしっかりと手洗いをすることが大切です。また、包丁やガスコンロ、IHクッキングヒーターなどを使うときは、おうちの人に相談してけがや事故が起きないように気をつけて使いましょう。

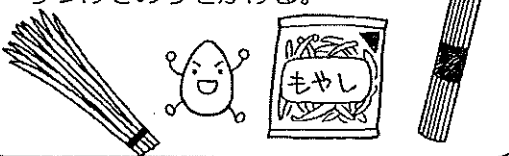


15分でできる簡単昼ごはん 夏ばて予防に！

にらたまそうめんチャンプルー

材料(1人分)
そうめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり(きんだもの) 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

- ##### つくり方
- ①にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
 - ②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
 - ③フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
 - ④③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



15分でできる簡単昼ごはん カルシウムたっぷり！

豆腐カレー

材料(1人分)
ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量

- ##### つくり方
- ①豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
 - ②なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
 - ③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。



保護者のみなさまへ

栄養バランスや彩り、味つけなども一緒に考えながら料理作りを体験することは、食の自立につながります。しかし子どもたちが家で調理をする際は、安全麵や衛生面に気をつけて調理ができるような、配慮が必要です。子どもたちが「やってみたい！」と言ったときは、ぜひご協力よろしくお願いします。