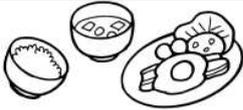




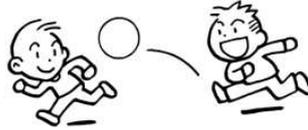
夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、『食事・運動・睡眠（休養）』のリズムを整えることが大切です。現代社会は、何かと生活リズムを乱す原因が多く、休み明けに体の不調を訴える子が少なくありません。毎日朝から元気いっぱい過ごせるよう、家族みんなで生活リズムを整えましょう。

バランスのとれた食事



運動や勉強などの活動の源になり、抵抗力や回復力も高めます。あなたの食べる食べ物が、あなた自身を作っています。

適度な運動



体力をつけ、生活習慣病を予防します。適度な疲れはよい睡眠につながり、体と心を健康にします。

十分な睡眠



疲労を回復し、成長や発達をうながします。生活リズムが整いやすくなり、朝は気持ちよくすっきり目覚めます。



旬の夏野菜を毎日たっぷり食べよう！



ほとんどの野菜は、ハウス栽培や品種改良によって1年中食べることができます。しかし、旬の食べ物はたくさん収穫でき、価格も安く、栄養価も高く、おいしいと言われています。

夏野菜には水分がたっぷり含まれているので、“食べる水分補給”ができます。同じく夏においしいしょうが、にんにく、しそ等の香味野菜を刻んだものを添えたり、隠し味に使ったりして、旬の夏野菜を毎日たっぷり食べましょう。

夏においしい野菜や果物を探せ！

右の文字の中に、夏においしい野菜や果物がかくれています。探してみましょう。



(ヒント：野菜が11個、果物が2個あります。)

え	あ	な	す	さん	せ	さ
だ	い	せい	ご	ー	や	か
ま	す	ぴ	か	おい	ぼ	き
め	と	ー	さん	ち	け	ゆ
け	ら	ま	げ	や	こ	に
ん	ぼ	ん	と	ぺ	なし	り
だ	と	う	も	ろ	こ	し
み	お	く	ら	も	ろ	へ
い	や					

答えは・・・なす・ゴーヤ・とうもろこし・オクラ・モロヘイヤ・えだまめ・ピーマン・きゅうり・トマト・さやいんげん・かぼちゃ・すいか・ももです。これら以外にも、しそ・みょうが・しょうが・ズッキーニ・とうがんと、ししとうがらし・メロン・ぶどう等も夏にうれしい野菜や果物です。

暑い夏のおたすけマン！「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB1がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変える働きをするビタミンB1を意識してとりましょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15～30分くらい、週に3～4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立っていきたいですね。



参考：(一社)Jミルク「牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です！」

りょうり 料理にチャレンジしよう!

なつやす しょくじつづく てつた りょうり
夏休みに食事作りのお手伝いや料理にチャレンジしてみませんか?
おうちのひとと相談し、できることから始めてみましょう。

お手伝い例



なつやす つく 夏休みに作ってみよう♪

がっこうきゅうしょく 学校給食レシピ

にんげん
4人分

「カレーピラフ」

■ 材料

米 3合 ターメリックまたはカレー粉 少々
エリンギ 30g 玉ねぎ 200g
にんじん 50g グリーンピース(冷) 35g
豚肉 180g 白ワイン 小さじ1
バター 10g 食塩 4g
カレー粉 4g チキンコンソメ(粉末)5g

■ 作り方

- ①米は洗って、ターメリックまたはカレー粉をほんの少し入れて少しかために炊く。
- ②エリンギは縦4等分してスライス、玉ねぎはみじん切り、にんじんは色紙切り、豚肉は小さめのスライス、グリーンピース(冷)はゆでておく。
- ③鍋にバターを溶かし、豚肉を炒める。火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、グリーンピースを加えて炒める。火が通ったら、調味料を加えて炒める。
- ④炊きあがったごはん③の具を混ぜ合わせる。

「ビビンバ」

■ 材料

ごはん 4人分

牛肉(スライス) 200g	細ねぎ 2本
にんにく 1/2 かけ	酒 大さじ1
ごま油 小さじ1	砂糖 大さじ1強
濃口しょうゆ 大さじ1強	豆板醤 小さじ1/2
ごま 大さじ1	
小松菜 120g	にんじん 40g
もやし 200g	濃口しょうゆ 大さじ1強
豆板醤 小さじ1/2	砂糖 小さじ1/2
ごま油 小さじ2/3	

■ 作り方

- ①にんにくはすりおろし、ねぎは小口切りにする。牛肉をにんにく、酒で下味をつける。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の牛肉を炒める。砂糖、しょうゆ、豆板醤で味付けし、仕上げにごまとねぎを加える。
- ③小松菜は2cm程度に切り、にんじんは千切りにする。鍋に湯をわかし、小松菜、にんじん、もやしを入れてゆで、手早く冷ます。ゆでた野菜はかたく絞り調味料で和える。
- ④器にごはんを盛り、上に②③のをのせる。

「とうふナゲット」

■ 材料

木綿豆腐 200g 葉ねぎ 20g
とりひき肉 80g 卵 1/5個
しょうが 1かけ 片栗粉 大さじ1
濃口しょうゆ 小さじ1
揚げ油 適量

■ 作り方

- ①豆腐に軽く重石をして、水切りをしておく。
- ②葉ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。
- ③豆腐をつぶし、その中にひき肉・葉ねぎ・しょうが・卵・片栗粉・しょうゆを加えて混ぜ、ナゲットの形に整え、油で揚げる。

「ゴーヤと大豆の揚げ煮」

■ 材料

ゴーヤ 100g ゆで大豆 50g
片栗粉・揚げ油 適宜
砂糖 大さじ2 みりん 小さじ1
しょうゆ 大さじ1.5 ごま 小さじ2



■ 作り方

- ①ゴーヤは半分に切りスプーンで中の種とワタをきれいに取り除き、薄切りにする。
- ②フライパンに油を多めに入れ、低温に熱しておく。
- ③水気をきったゴーヤと片栗粉をビニール袋に入れて振り、片栗粉をまぶす。
- ④ゴーヤを油でカラリと揚げる。ゆで大豆にも片栗粉をまぶし、大豆がカリとするまで低温の油でじっくりと揚げる。
- ⑤フライパンに砂糖、みりん、しょうゆを入れて弱火にかけてタレを作り、④を加えてからめ、ごまをふる。

★これならゴーヤが食べられる! とりクエストの多いメニューです。油で揚げて苦みを抑え、甘いいたしをからめ、子どもも食べやすい味付けです。

食中毒
予防の

キ
ホ
ン

