

いただきたいむ


1年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてを起こしてしまったりは夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。



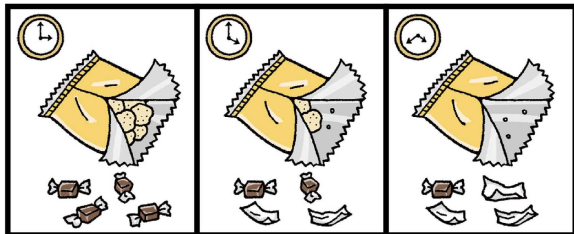
夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。

夏を元気に過ごすためにも、香辛料(しょうが、ごま、にんにくなど)やかんきつ類(みかん、レモンなど)を取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

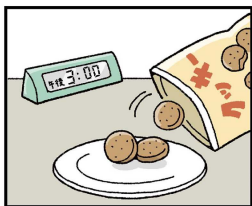


だらだら食べはやめよう!

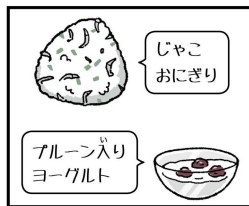


時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

間食は...



時間と量を決めて食べる



不足しがちな栄養素(カルシウム、ビタミン、鉄など)をとる



食品表示を見ながら食品を選ぶ

おやつは、1日200Kcalまでにしましょう!!

いただきますいむ

料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。

うちのひとと相談し、できることから挑戦してみよう。

料理を始める前にすること



髪が長い人は結びましょう。

エプロンや三角巾を身につけましょう。

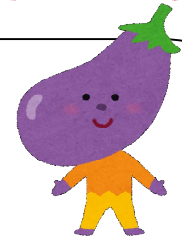
爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。



レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
葉野菜を手でちぎる	卵を割る お米を洗う	ピーラーで皮をむく	包丁で野菜を切る	火を使って調理する



～ なつやさい 夏野菜カレー ～



<材料 (4人分)>

豚肉	150g
じゃがいも	160g
ズッキーニ	50g
なす	50g
にんじん	60g
玉ねぎ	160g
カレールー	80g
牛乳	60g
トマトケチャップ	8g
中濃ソース	8g
粉チーズ	6g
油	2g

<作り方>

- 野菜を洗い、皮をむく。じゃがいも・ズッキーニ・なすは1口大に切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切りにする。
- 鍋に油をひいて豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、じゃがいもの順に炒める。
- ②の鍋に具がかくれるくらいの水を入れ、水が沸騰してきたらあくとりをする。
- 野菜が煮えたら、トマトケチャップ・中濃ソース・粉チーズを加えて混ぜる。
- 一度火を止め、カレールーを加える。
- ルーがとけたら、再び火をつけ、牛乳を加えて煮込む。
- 器にもりつけて出来上がり！