

いただきますいむ

もうすぐ夏休み！

楽しみにしていた夏休みが27日から始まります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べ、熱中症にきをつけながら健康な身体をつくりましょう。そして目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備やあと片付けにも、ぜひ挑戦してみてください。



暑さに負けない 夏休みのすごし方

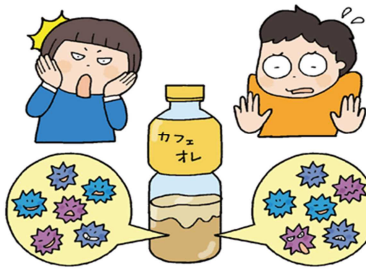
朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	---	---

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？  普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。	いつ飲む？  のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。	飲む量は？  運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。
--	---	--

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

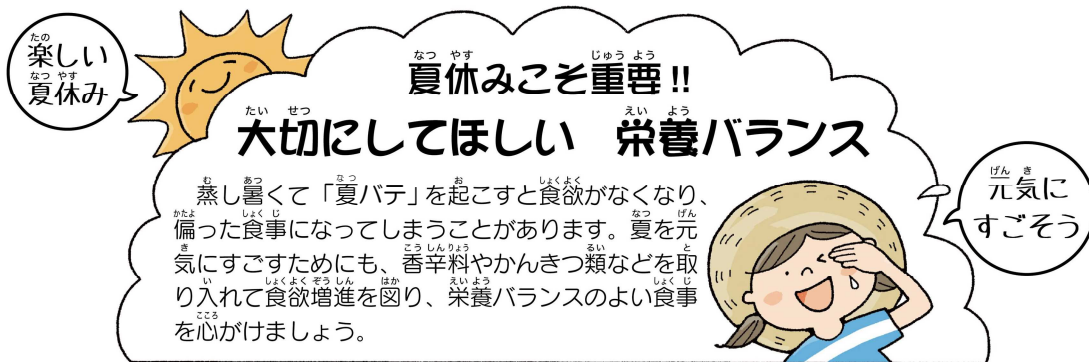


飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ	カレーライス	冷やし中華	
トマト	きゅうり	なす	スイカ





なつやさい
夏野菜カレー

ざいりょう にんぶん
＜材料： 4人分＞

鶏肉	120g
にんじん	60g
たまご	160g
なす	50g
ズッキーニ	50g
カレールー	80g
牛乳	70g
トマトケチャップ	8g
中濃ソース	8g
油	2g

つく かた
＜作り方＞

- ① 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。
- ② 鍋に油をひいて鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、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。
- ③ ②の鍋に具がcaくれるくらいの水を入れ、水が沸騰してきたらアクをとる。
- ④ 野菜が煮えたら、トマトケチャップ・中濃ソースを加えて混ぜる。
- ⑤ 一度火を止め、カレールーを加える。
- ⑥ ルーがとけたら、再び火をつけ、牛乳を加えて煮込む。

とうもろこしを^い入れてもおいしくできるよ！

なつやさい た あつ なつ の
夏野菜を食べて暑い夏を乗りきろう！



ひじきのケチャップ^{いた}炒め

ざいりょう にんぶん
＜材料： 4人分＞

豚 ^{ぶた} ひき肉 ^{にく}	80 g
干 ^ほ しひじき	8 g
玉 ^{たま} ねぎ	60 g
ピーマン	20 g
長 ^{なが} ねぎ	20 g
油 ^{あぶら}	4 g
砂糖 ^{さとう}	2 g
コンソメ（顆粒 ^{かりゅう} ）	2 g
トマトケチャップ	30 g
醬油 ^{しょうゆ}	4 g

つく かた
＜作り方＞

- ① ひじきは水につけて、戻す。ひじきが戻ったら、ざるに移し、水気を切る。
ひじき 水につけて 戻す ひじきが戻ったら ざるに移し 水気を切る
- ② 玉ねぎは皮をむき、粗いみじん切りにする。
玉ねぎは皮をむき 粗いみじん切りにする
- ③ ピーマンは水で洗って半分に切ったら、種を取って千切りにする。
ピーマンは水で洗って半分に切ったら 種を取って千切りにする
- ④ 長ねぎは水で洗い、3mm幅の小口切りにする。
長ねぎは水で洗い 3mm幅の小口切りにする
- ⑤ 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒め、長ねぎ、玉ねぎの順に炒める。玉ねぎが透きとおり少し柔らかくなったところで、ピーマンを入れて炒める。
鍋に油を熱し 豚ひき肉を炒め 長ねぎ 玉ねぎの順に炒める 玉ねぎが透きとおる 柔らかくなったところ ピーマンを入れて炒める
- ⑥ ⑤に戻したひじきを入れて炒め、ひじきが煮えたら砂糖、トマトケチャップ、コンソメを加える。最後に醤油を加えて炒め、味を整える。
⑤に戻したひじきを入れて炒め ひじきが煮えたら砂糖 トマトケチャップ コンソメを加える 最後に醤油を加えて炒め 味を整える

ふた にく いた なが い なが かお ひ た
 ＊豚ひき肉を炒めるときに長ねぎを入れると長ねぎの香りが引き立ちます。
 きせつ やさい
 季節の野菜ピーマンもおいしくいただけます。

