



いよいよ38日間の長い夏休みが始まります。毎日暑くてクーラーの効いた部屋にとじこもりがちですが、少し涼しい日は軽く運動をしたり、体を動かすことも大切です。だらだら過ごしがちですが、生活リズムを乱さないように『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて元気に過ごしましょう。

2学期に元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

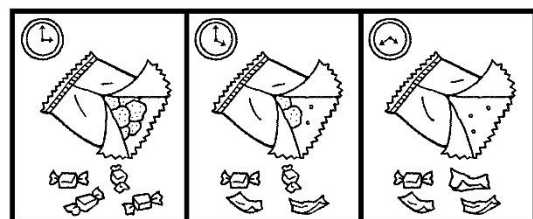
楽しい
夏休み

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、香辛料やかんきつ類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。

元気
すごそう

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。

子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか?

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか? そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。



夏休みチャレンジ! おうちの人と給食を作って食べてみよう!

夏休みの夕ごはんのメニューは悩みがちです。そんな時は、おうちで給食を作って食べてみませんか? 手軽にできるメニューを紹介するので、ぜひ試してみてください。



～豚肉のみそかけ～

【材料】(4人分)

豚うすぎり肉・・・200g
酒・・・・・・・・8g
みそ・・・・・・・・20g
砂糖・・・・・・・・8g
みりん・・・・・・・・8g
水・・・・・・・・8g

【作り方】

- 1、豚肉は5cmくらいの長さに切る
- 2、豚肉に酒をふって、下味をつける
- 3、鍋にお湯をわかして、豚肉をほぐしながらゆでる
- 4、ゆでた豚肉をざるなどに取り出し水気をきる
- 5、鍋にAの材料を入れて加熱する
- 6、豚肉とAをからめて、できあがり

※豚肉はしゃぶしゃぶ用でもOKです

※砂糖の代わりに梅ジャムを使って作ってもおいしいですよ!

～梅とチキンのサッパリサラダ～

【材料】(4人分)

サラダチキン・・・40g
きゅうり・・・60g
キャベツ・・・120g
カリカリ梅・・・10g
青じそドレッシング・・・15g
砂糖・・・・・・・・1g

【作り方】

- 1、きゅうりは半分に切ってうすい斜め切り、キャベツは千切り、梅はこまかくきざむ
- 2、ドレッシングと砂糖を混ぜ合わせる
- 3、切った野菜、サラダチキン、梅をまぜて、ドレッシングをかける

※サラダチキンの代わりにツナを使ってもおいしくできます

