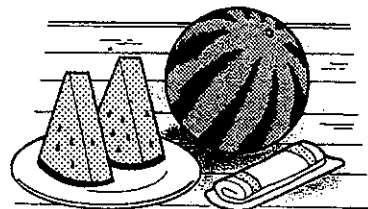


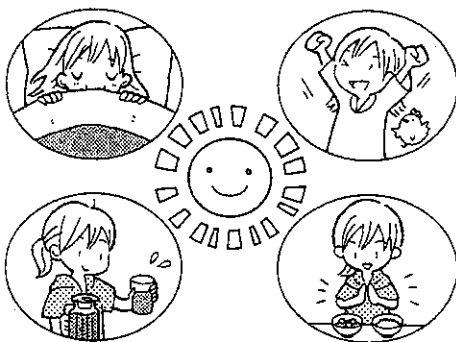
食育だより 8月



もうすぐ夏休みが始まります。暑い夏を楽しく過ごすためには、1日3食きちんと食べているいろいろな食べ物からバランスよく栄養をとり入れましょう。また夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給が大切です。水やお茶のほかにもスポーツドリンクも上手に利用して水分をとり、暑さに負けずにがんばりましょう。











夏休みの食生活のすごし方



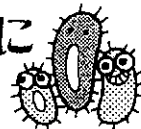
長期にわたる休みに入ると、開放感からか不規則な生活になってしまいがちです。休み前と同じように早起き、早寝をして、朝ごはんをきちんと食べ、体のリズムが乱れないように心がけましょう。また、冷たいものとりすぎは、胃に負担がかかり食欲を低下させる原因になります。体を冷やしすぎないようにしましょう。

朝ごはんをつくってみよう!

		
	主食	主菜
	副菜	汁物
		

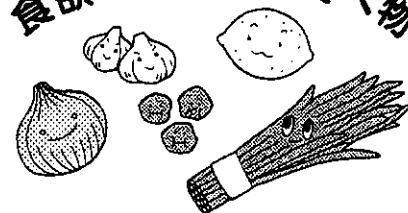
夏休みは、時間に余裕があるため、自分で朝ごはんをつくるにはよい機会です。献立を考える時はごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵、豆製品などを使った主菜、野菜やきのこ、海そうなどを使った副菜や汁物などを組み合わせるとバランスがよくなります。自分の分だけではなく、家族のためにもつくってみましょう。

夏の食中毒に注意!!



夏場は高温多湿のため細菌性の食中毒が発生しやすくなります。食中毒を防ぐ基本は「つけない」、「増やさない」、「やっつける」です。食品を購入する時は消費期限を確認し、生鮮食品はすぐに冷蔵庫で保管しましょう。また、肉や魚などはしっかり加熱し、つくった料理を長時間室内に放置するのはやめましょう。そのほか、調理の前や食べる前などは石けんを使った手洗いを忘れずに行いましょう。

食欲増進になる食べ物



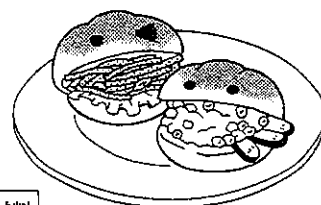
蒸し暑い季節は食欲がなくなってしまうことがあります。そのような時は、にんにくや、たまねぎ、にらなどのアリシンという成分を含む野菜や、かんきつ類、食酢、梅干しなどのクエン酸が含まれるものを食事に取り入れると食欲増進につながります。また、オクラやながいもなどのねばねば成分のムチンは消化吸収を助ける働きがあります。



お弁当
レシピ

にっこりロールサンド

主食



つくり方 *ロールパンに目をつけるには焼きのりを切って、マヨネーズをつけてはります。

〈たまごときゅうりサンド〉

- ①なべに卵と卵がかぶるくらいの水を入れて火にかけて、沸騰したら弱火にして、10~12分ゆでます。冷水で冷やしてから殻をむきます。
- ②①をフォークでつぶして、マヨネーズと塩、こしょうで味をととのえます。

- ③ロールパンに斜めの切り込みを入れて②と薄切りにしたきゅうりをはさみます。

〈ツナとにんじんのきんぴらサンド〉

- ①にんじんを千切りにします。
- ②にんじんとツナ、みりん、しょうゆを水分がなくなるまで炒め、白ごまをふります。
- ③ロールパンに斜めに切り込みを入れてレタスと②をはさみます。

材料

- たまごときゅうりサンド 2個分
 ロールパン…2個、卵…1個、きゅうり…適量、マヨネーズ…大さじ½、塩、こしょう…少々
 ツナとにんじんのきんぴらサンド 2個分
 ロールパン…2個、にんじん…50g、ツナ(缶詰)…½缶、レタス…適量、みりん…小さじ1、しょうゆ…小さじ1、白ごま…小さじ1