

いよいよ夏休みが始まります。お家時間が多くなりますが、今だからできることを何か見つけて有意義な夏休みを過ごしましょう。そのためには、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけ、夏の暑さに負けずに過ごすことが大切です。【なつばてぼうし】を参考にした生活をしましょう。

**な** **により大切、朝ごはん。**  
朝ごはんは、1日のエネルギー源です。毎日、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

**つ** **めたいものとのとりすぎ注意。**  
暑いからといって、ジュースや冷たいものをとりすぎると、食欲が落ちてしまいます。

**ば** **ランスのよい食事を！**  
夏はのどごしのよいめん類にかたよりがち。主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせた【おぜんのかたち】の食事を大切に！

**て** **つぶん不足に気をつけて。**  
貧血にならないように、夏休み中、ご家庭では鉄分の多い食材を取り入れるようにして下さい。（青菜、貝類、レバー、大豆製品、海藻など）

**ぼ** **ういんぼうしょく(暴飲暴食)に気をつけて！とくにおやつ。**  
おやつは、決まりをまもった食べ方をしましょう。好きな時に、食べただけ食べることをないようにしましょう。

＜おうちの方へのお願い＞  
お子さんが健康にすごせるよう、夏休みに入る前にご家で【おやつのきまり】を決めましょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ① **食べてもよい時間について**  
(食事の2～3時間前はさげましょう。)
- ② **食べてもよい量について**(参考)  
・ジュース ⇒ コップ1杯  
・あまいおかし ⇒ 片手にのる量  
・スナックがし ⇒ 片手にのる量
- ③ **おやつの内容について**  
スナックがしやあまいおかしはひかえて、栄養補給となるおにぎり、野菜、くだものなどをすすめて下さい。

**う** **んちは体からのおたより**  
うんちは健康のバロメーターです。毎朝、自分の体調を確認しましょう。

**し** **よくじは、家族で楽しく♪**  
家族で楽しく食べると食欲もわき、おいしく食事をすることができます。

## 9月のこんだてより

### ★重陽の節句

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の1つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)をのみ、長寿を祝います。菊の節句にちなんで細く切ったしゅうまいの皮をまぶして菊花しゅうまいを作ります。

### ★夏休みに作ってみよう！

#### ☆ミルクくず餅☆

<b>2人分</b>	<p>①鍋(テフロン加工のものがよい)に牛乳と片栗粉をいれて木べらでまぜます。</p> <p>②鍋を火にかけて、中火にして、よく混ぜます。底から固まってくるので、絶えずよく混ぜます。ふつふつしてきたから2分ほどよく混ぜながら煮ます。</p> <p>③食器にわけて入れ、ラップして冷蔵庫で30分ぐらい冷やします。砂糖ときな粉を混ぜてかけて食べます。このくろみつをお好みで黒蜜をかけてもおいしいです。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳 ……1カップ</li> <li>片栗粉 ……大さじ1</li> <li>砂糖 ……大さじ1</li> <li>砂糖 ……大さじ1</li> <li>きなこ ……大さじ1</li> </ul>	

#### ☆カルピスゼリー☆

<b>5人分</b>	<p>①鍋に分量の水を入れて強火で沸騰させます。</p> <p>②沸騰したら、火を弱火にして、寒天を入れます。</p> <p>③泡立て器などでよく混ぜながら、寒天を溶かします。2～3分ほど火をつけたままで煮ます。</p> <p>④寒天が溶けたら、火を消します。</p> <p>⑤カルピスを静かに入れて混ぜます。</p> <p>⑥カップに注いで、冷蔵庫で30分ほど冷やします。</p> <p>★お好みで果物の缶詰を入れます。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>水 ……300 cc (1と1/2カップ)</li> <li>粉寒天 ……2 g</li> <li>カルピス ……100 cc (1/2カップ)</li> <li>好みの果物缶詰 ……お好みで</li> </ul>	

生の果物はゼリーが固まらなくなることもあります。ご注意ください。

### ★鹿児島島の郷土料理

奄美の鶏飯は、奄美の料理の中で最も豪華なものの1つです。もともとは薩摩藩の役人をもてなすために考えた料理です。島の人々が役人の気持ちを少しでも和らげようと祈りつつ料理をしたそうです。

### ★世界の料理

ガパオライスはタイの定番料理です。鶏肉のバジル炒めをご飯にそえて食べます。正しく言うと【パッ・ガパオ・ガイ】といいます。パッは炒める、ガパオはバジル、ガイは鶏肉という意味です。生のバジルの葉をきざんで入れます。

コムチェンはベトナム風のチャーハンです。味付けに【ナンブラー】を使うのが特徴です。サモサはインド料理の軽食の一つで、蒸したじゃが芋にスパイスで味をつけて、これを小麦粉で作った皮で包んで揚げたものです。

### 夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事

<p>家族のために 食事をつくる</p>	<p>食事の片づけをする</p>	<p>ごみ出しをする</p>
----------------------	------------------	----------------

家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。