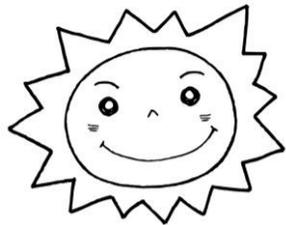




待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくづれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



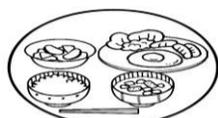
夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんぬきでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気を付けましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗をかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



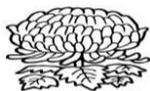
元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になっていたりしています。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



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。

★夏休みに作ってみよう！



★福井県の郷土料理

ぼっかけご飯はゴボウなどの根菜に油揚げ、糸こんにゃくなどを加えて、かつお出汁で煮込んだものをご飯にぶっかけ食べる料理です。芋あべかわはお餅がなかなか手に入らなかった時代に芋をお餅に見立てて考案されたお菓子です。

★長野県の郷土料理

山賊揚げとは、山賊は人から物を取り上げる＝鶏揚げるとい語呂合わせから生まれた料理のようです。しょうが味の鶏の唐揚げです。長野では十五夜の晩におからこと呼ばれるお餅をお供えしますが、十五夜のつぎの日にになると、このおからこを汁に入れて飲む習慣があるそうです。

☆レモンゼリー☆

3つ7 5~6個分

- 水 …… 3カップ
- 粉かんてん …… 4g
- 砂糖 …… 50g (大さじ6)
- レモン汁 …… 大さじ3
- パイン缶詰 …… 50g

- 鍋に水と粉かんてんをいれて泡立て器でまぜます。
 - 1を火にかけて、まぜながら沸騰させます。
 - 沸騰したら3分間ほどグラグラ煮立てて寒天をよく溶かします。
 - 火を止めて、砂糖とレモン汁をいれてまぜます。
 - カップに分注します。
- このかんづめがもの
*お好みで缶詰の果物をいれてもおいしいです。

☆トマトのスムージー☆

2人分

- 冷凍トマト …… 正味200g
- 牛乳 …… 1カップ
- 砂糖 …… 大さじ2
- レモン汁 …… 小さじ2

- トマトはできれば完熟のものをもとめて、冷凍庫で凍らせます。
- トマトを凍ったまま水洗いします。⇒皮がツルツとむけます。
- ミキサー(またはフードプロセッサー)に2のトマトと牛乳、砂糖、レモン汁を入れます。
- 2~3分ミキサーにかけてできあがり。冷たいうちに飲みましょう。

夏休みのお手伝い

自分でできることを探してみよう！

