

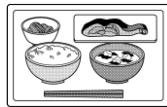


もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。長い休みになると、夜ふかしや朝ねぼうをしてしまい、朝ごはんが食べられなくなるなど、生活リズムがくずれやすくなります。規則正しい生活とこまめな水分補給をこころがけて、熱中症や夏バテに負けず元気に夏休みを過ごしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活の4つのポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 一日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 規則正しい生活の第一歩です。



夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとりましょう。

- 炭酸飲料や甘いジュースなどには、さとうがたくさん使われているので、水やお茶をこまめに飲むようにしましょう。
- 汗をかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



冷たい物の取り過ぎに気をつけましょう。

- 冷たい物ばかりとると胃腸が弱って、食欲が低下してしまいます。
- 冷たい物ばかりではなく、温かい飲み物や料理も取り入れるようにしましょう。



七夕の行事食 そうめん



七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとをかけたたりするのもよいですね。

土用の丑の日

7月19日

7月31日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると縁起がよいといわれています。

「う」のつく食べ物



※すいかは、かぼちゃやきゅうりと同じウリ科に属します。

朝ごはんを作ってみよう!



コールスローサンドイッチ

(材料)

- 全粒粉食パン 2枚 キャベツ 80g
にんじん 20g ハム 2枚 マヨネーズ 適量
A { 酢 小さじ1 オリーブオイル 小さじ1
砂糖 小さじ1 塩 少々

(作り方)

- ①キャベツ、にんじんを千切りにし、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、レンジで1分加熱する。
- ②①の水気を切り、細切りにしたハムとAを入れて和える。
- ③ラップの上に食パンをのせてマヨネーズをぬる。
- ④③に②をのせて食パンを重ね、ラップで包んで半分に切る。

※切るときとレンジを使うときは、保護者の方とやろう!