

いよいよ夏本番です。暑い日が続くこの時期は、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりと取り暑い夏を元気に過ごしましょう。

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。



元気に
すごそう



暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



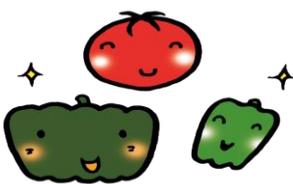
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



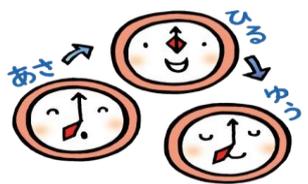
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。

～夏休みに親子でクッキング！～

長い夏休み、エプロンをつけておいしいものを作りましょう。自分で作ったものはきれいなものでもおいしく食べられますよ。今回は「手軽にできる朝ごはんメニュー」を紹介し
ます。

たまごと塩こんぶのおにぎり

(材料) 2人分

温かいごはん 茶碗2杯分

たまご 2個

マヨネーズ 小さじ2

塩こんぶ 小さじ2

葉ねぎ 小さじ2

(作り方)

- ① 耐熱ボウルやマグカップに卵とマヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② ふんわりとラップをして電子レンジ600wで1分加熱する。
- ③ 卵をくずすように混ぜたらごはん、塩こんぶ、小口切りのねぎと合わせる。
- ④ ラップにつつんでおにぎりにする。



たまごと塩こんぶのおにぎり

海のめぐみのチーズトースト

(材料) 2人分

食パン(6枚切り) 2枚

マヨネーズ 小さじ2

とろけるチーズ 大さじ4

しらす干し 大さじ2

焼きのり 1/2枚

(作り方)

- ① 食パンにマヨネーズを薄くぬる。
- ② ①にチーズをのせる。
- ③ ②にしらす干しをのせる。
- ④ オーブントースターでチーズが溶けて焼き目が付くまで焼く。
- ⑤ 焼きのりをちぎって④にのせる。



海のめぐみのチーズトースト

ポパイオムレツ

(材料) 2人分

たまご 3個

ベーコン 12枚

牛乳 100ml

フライドポテト 50g

ほうれん草 100g

サラダ油 小さじ1

塩こしょう 少々

(作り方)

- ① ボウルにたまご、牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
- ② 1cm幅のベーコン、フライドポテト、2cm幅のほうれん草の順に炒めて塩こしょうで味を調える。
- ③ ①に②を入れて軽く混ぜ合わせて、油をひいたフライパンで両面を焼く。



ポパイオムレツ

卵のココットライス

(材料) 2人分

たまご 2個

ごはん 茶碗2杯分

ブロッコリー 1/4株

(ほうれん草やミックスベジタブルでもOK)

とろけるチーズ 大さじ2

牛乳 大さじ2

ケチャップ 大さじ2 塩こしょう 少々

(作り方)

- ① ごはんにケチャップをかけて、混ぜておく。
- ② 耐熱容器にブロッコリー、牛乳、卵の順に入れて、軽く塩こしょうをする。
- ③ つまようじやフォークで黄身に穴をあける。
*必ず行ってください。
- ④ 卵の上からチーズをふり、電子レンジで2分加熱してココットを作る。
- ⑤ ④を①のごはんの上のにのせる。



卵のココットライス