

いよいよ夏休みが始まります。

家にいる時間が長くなりますが、規則正しい生活を心がけて、元気にすごしましょう。

## なつ よぼう 夏ばて予防

## なつ しょくせいかつ 夏の食生活チェック

### 1 つめ 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

### 4 ぎゅうにゅう わす 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

### 2 あさ 朝ごはんをしっかり 食べよう



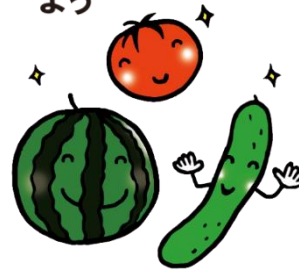
1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

### 5 れいぼう き 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

### 3 なつ やさい 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

### 6 よ 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

まちにまった夏休み。楽しく過ごすためにも、夏バテや夏風邪に気をつけて過ごしたいですね。早寝早起きを心がけ、朝ごはんもしっかり食べて、一日一日元気に過ごしましょう。野菜や肉、魚など、好き嫌いせず色々な食べ物から沢山の栄養をとるように心がけましょう。



# おうちでつくってみよう！



～長いお休みを利用して、おうちの人と一緒に作ってみましょう～

## 【笹かまのピザ焼き】

### 材料 4人分

- ・笹かま 4枚
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・ピザ用チーズ 80g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・サラダ油 適量

### つくりかた

- ① たまねぎ、ピーマンは千切りにする。
- ② 笹かまにケチャップを塗り、①とチーズを乗せる。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、チーズがとろけるまで蒸し焼きにして完成！

言わずと知れた、宮城の名産品「笹かまぼこ」。焼く・煮る・炒める・揚げる、色々な食べ方ができます。



## 【ずんだ春巻き】



### 材料 4人分

- ・えだまめ 150g
- ・さとう おおさじ3
- ・しお ふたつまみ
- ・春巻きの皮 4枚
- ・揚げ用油 適量
- ・薄力粉 適量
- ・水 適量

### つくりかた

- ① えだまめをゆでる。※少しやわらかくゆでます。
- ② 粗熱をとったら、さやと薄皮をとる。
- ③ ②とさとう、しおを加えてすり鉢やフードプロセッサーを使って潰していく。
- ④ 春巻きの皮の上に、③を乗せて皮の端に水で溶いた薄力粉をつけて巻いていく。
- ⑤ 油できつね色になるまで揚げたら完成！！

ずんだ春巻きは、夏野菜を使ったおやつとしてだけでなく、県内の学校では、おかずとして給食に出る学校もあります。



## 【夏休みも牛乳を！牛乳寒天】



### 材料 4人分

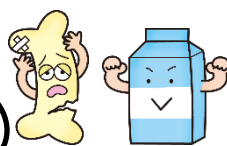
- ・粉寒天 小さじ2
- ・水 400ml
- ・牛乳 200ml
- ・砂糖 60g
- ・好きなフルーツ

(缶詰、生どれでもOKです。)

### つくりかた

- ① 鍋に、粉寒天と水を加えて加熱する。
- ② ①が透明になったら砂糖を加え透明になるまで火にかける。
- ③ 火を止めて、②に牛乳をいれる。
- ④ ③の粗熱がとれたら、バットやお椀にフルーツと一緒に入れて、冷蔵庫で固める。
- ⑤ 固まったら食べやすい大きさに切って完成！

長い休みに入ると、給食がない分、牛乳を飲む機会が減るので、カルシウムが不足しがちになる人もいます。お好みの果物と一緒に、美味しくカルシウムをとってくださいね。



おうちで料理をするときは、かならず手を洗ってからしましょう。火や包丁を使うときは、おうちの人と一緒にしましょう。



夏休み明け、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。