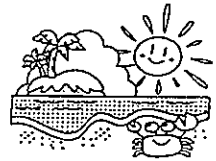


もうすぐ夏休みが始まります。

暑い日が続くので、夏バテをしないように栄養のバランスがとれた食事を心がけましょう。そして、規則正しい生活をして、楽しく元気に過ごしましょう。



暑さに打ち勝つポイント

ポイント①

朝・昼・夕、3度の食事を欠かさずに！

毎日同じ時間に食事をするので、生活

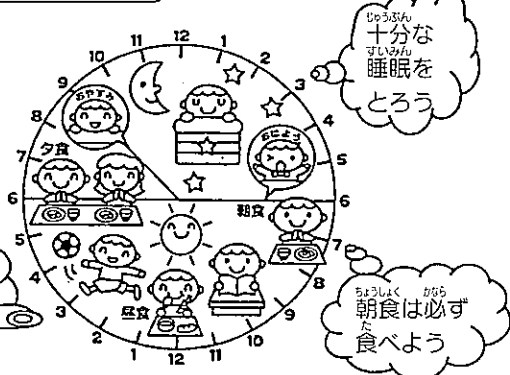
リズムが整います。

夏休みも“早寝・早起き・朝ごはん”を

心がけ、一日のリズムをこわさ

ないようにしましょう。

おやつは、時間と
分量を考えて！



ポイント②

夏バテ予防に効果的な食べ物を積極的に食べましょう

たんぱく質

めん類を食べるときにも組み合わせて食べましょう。

ビタミンB₁

疲れやだるさを防ぎます。

ビタミンC

夏の暑さは体にストレスを与え、ビタミンCをどんどん消費してしまいます。

カリウム

汗が出るとき、水分と一緒に失われてしまいます。

ポイント③

水分をこまめにとりましょう



夏は汗がよくでます。これは、暑さで上昇する体温を下げるためです。

汗をかくと体から水分が失われるので、しっかり水分補給をしましょう。

水分は水や麦茶、そして食事にスープや味噌汁を加えることでも補うことができます。

また、汗と一緒にミネラルも失われてしまうので、ミネラルを含む野菜や果物をすすんで食べましょう。

夏野菜を食べよう

夏の旬の野菜は、太陽の光をたくさんあびて育つので、ビタミンやミネラルが豊富です。いろいろな野菜をたっぷり食べて、暑い夏をのりきりしましょう。



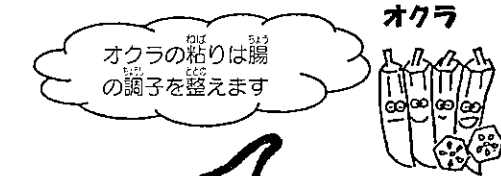
とうもろこし
食物せんいが多いです

トマト

桃太郎やファーストトマト・アイコなど、いろいろな種類があります。生で食べるだけでなく、ジュースやケチャップなど加工食品としても広く利用されています。カロテンやビタミンC・カリウムを多く含んでいます。



きゅうり
カリウムやビタミンCが多く、水分を95%も含んでいます



オクラ
オクラの粘りは腸の調子を整えます

えだまめ

成長すると大豆になります。大豆と同じように、たんぱく質が多く、ビタミンB₁・B₂も含んでいます。また、大豆にはないビタミンCが多いです。

にがうり(ゴーヤ)

苦味の成分は、胃や腸のはたらきをよくする効果があります

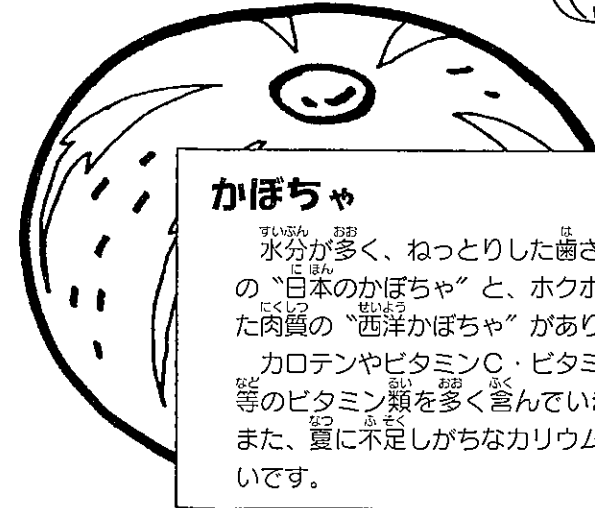


ピーマン

緑色のものがほとんどですが、赤や黄色のものもあります。ビタミンCが多く、レモンの2倍、トマトの5倍も含んでいます。油との相性がよいので、炒め物や揚げ物に向いています

とうがん

水分やミネラルをたくさん含んでいます



かぼちゃ

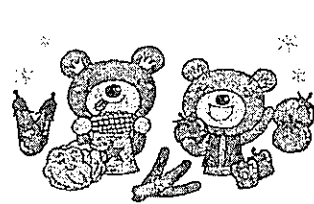
水分が多く、ねっとりした歯ざわりの“日本のかぼちゃ”と、ホクホクした肉質の“西洋かぼちゃ”があります。カロテンやビタミンC・ビタミンE等のビタミン類を多く含んでいます。また、夏に不足しがちなカリウムも多いです。



なす
長細いものや、丸い形のものがあります

さやいんげん

成長が早く、1年に3回収穫できるので、三度豆ともよばれます



夏野菜レシピ

おうちの人と作ってみよう！料理の前には必ず手を洗いましょう。
大さじ1=15cc 小さじ1=5cc カップ1=200ccです。
食材や調味料の分量は好みで加減してください。



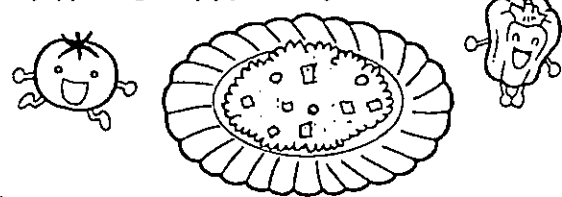
野菜たっぷりチキンライス

(4人分の材料)

- 米……………2カップ
- トマト水煮……………1缶(300g)
- トマトケチャップ……………大さじ1
- スープ……………200cc
- 鶏肉(一口大に切る)……………100g
- 玉ねぎ(あらみじん切り)……………中1/3コ
- ピーマン(1cmの色紙切り)……………2コ
- 黄パプリカ(1cmの色紙切り)……………1/4コ
- にんじん(1cmの色紙切り)……………1/4本
- マッシュルーム(うす切り)……………3コ
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- 油……………適量

【作り方】

- ①米をよく洗い、ざるにとり水をきっておく。
- ②炊飯器に①の米とトマト水煮・トマトケチャップ・スープを入れ炊く。
- ③フライパンに油を入れ熱し、鶏肉を炒める。
- ④にんじん・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・マッシュルームも炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ごはんが炊きあがったら、炒めた具を入れて混ぜ合わせる。



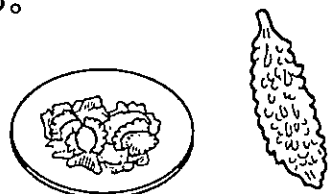
ゴーヤチャンプルー

(4人分の材料)

- 豚ばら肉(一口大に切る)……………80g
- もめんとうふ(水気を切る)……………1丁
- ゴーヤ(うすい半月切り)……………中1/2本
- 玉ねぎ(うす切り)……………中1/2コ
- こいくちしょうゆ……………小さじ1と1/2
- オイスターソース……………小さじ1
- さとう……………小さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 油……………適量

【作り方】

- ①フライパンに油を入れ熱し、豚ばら肉を炒める。
- ②玉ねぎ・ゴーヤを入れ炒め、調味料を加える。
- ③とうふを手でちぎりながら入れ、さつと炒める。



とうもろこしのスープ

(4人分の材料)

- とうもろこし(実をとる)……………1本
(又は、コーン缶詰 150g)
- たまご(わりほぐす)……………1コ
- レタス(一口大にちぎる)……………1枚
- スープ……………3カップ
- うすくちしょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 片栗粉(倍量の水でとく)……………小さじ2

【作り方】

- ①なべにスープを入れ、とうもろこしを入れ煮て、調味料を加える。
- ②水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたらたまごを少しずつ加えながらまぜる。
- ③レタスを入れ火をとめる。



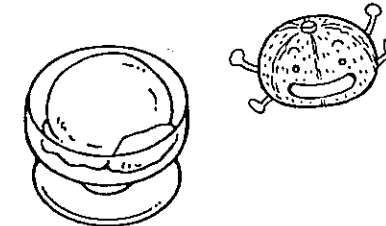
かぼちゃのヨーグルトアイス

(4人分の材料)

- かぼちゃ……………1/6コ(200g)
(種と皮をとり一口大に切る)
- プレーンヨーグルト……………400ml
- さとう……………大さじ4

【作り方】

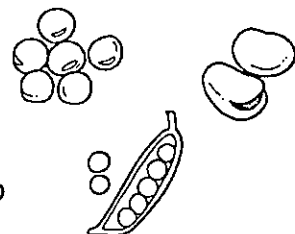
- ①ざるにキッチンペーパーを広げヨーグルトをのせ、冷蔵庫で1~2時間おき水気を切っておく。
- ②①にさとうを加えまぜる。
- ③かぼちゃをなべに入れ、ひたるくらいの水を入れやわらかくなるまで煮る。
- ④湯をしっかりと切ったかぼちゃをスプーンなどでなめらかになるまでつぶす。
- ⑤②に④を加えまぜる。
- ⑥バットに広げ、冷凍庫で3~4時間冷やし固める。



《夏野菜クイズ》

Q1. えだまめは成長すると何になるでしょう。

- ① 大豆
- ② そらまめ
- ③ えんどうまめ



Q2. 夏を代表する野菜ですが、冬至(昼が最も短い日で今年は12月22日)に食べる習慣がある野菜はどれでしょう。

- ① とうがん
- ② かぼちゃ
- ③ きゅうり



Q3. 日本で最も多く、とうもろこしが栽培されているところはどこでしょう。

- ① 大阪府
- ② 北海道
- ③ 沖縄県

