

8月 ちゃんとできてる？食生活

みんなが楽しみにしていた夏休み！暑さに負けないで元気に過ごすために、食生活はとても大事な役割(やくわり)をします。しっかり食べて楽しい夏休みにしよう！

夏バテ予防の食事のポイント！

緑のこい野菜をたくさんとろう。

かぼちゃ ピーマン にんじん トマト ほうれん草 しそ

夏に不足しがちなビタミンB1を多く含む食品をとろう。

豚肉 レバー うなぎ 豆腐 大豆 ごま ピーナッツ

インスタント食品は味付けがこい！！塩分・糖分(とうぶん)のとりすぎにならないように、食べすぎないようにしよう。

スナックがしやケーキの食べ過ぎには注意しよう。フルーツやヨーグルト、牛乳(ぎゅうにゅう)、おにぎりなどがオススメだよ！手作りのおやつにもチャレンジしてみよう！

水分をしっかりとろう！特に夏は汗(あせ)をかくので水分が不足しがち。のどがかわく前に水分を取るのがポイント！！水分はお茶や水でとり、こまめに飲むのがいいよ！

水分ほきゅうの仕方！

ジュースにはさとうがいっぱい！！
かんジュース一本に入っているさとうの量は、なんと！！約30gなんだって！！



ジュースをたくさん飲むと、

虫歯が
できやすくなる 肥満(ひまん)の
原因になる 体調を
くずしやすくなる お腹がいっぱいになり
ごはんが食べられなくなる

冷たく冷やして飲むと??
冷たいために、胃(い)の中の液が働きにくくなり、体の調子が悪くなったり、体を冷やしてしまうよ

どうすればいいのかな??

なるべく冷たく冷やしすぎないようにしよう。常温のお茶や水をコップに入れて何度かに分けてゆっくり飲もうね！

こんな人はいませんか!?



からだがだるい 病にかかりやすい

夏バテをふきとばすために大切なのは、
①食事 ②運動 ③休息 ④睡眠だよ！
暑さに負けず、規則正しい生活をするのが大切なんだね！！

- 食よくがな〜い。。。そんなときのアイデア♪
- ★味付け
カレーやにんにくのようなスパイスや、レモンや酢(す)のような酸味を上手に使った料理は食よくをしげきします。
 - ★もり付け
『ど〜んっ』ともり付けすぎず、食べられそうな量でもり付けよう。いづれも大切です。
 - ★食べ方
手まぎすしやバーベキューのような「自分で作って食べる」セルフサービス式のものにしてみよう。
 - ★食べる場所
いつもとちがう場所で食べてみよう。気分が変わって食べられるようになります。

ビタミンB1ってどんな栄養素??
炭水化物をエネルギーにするはたらきをするよ！だから、しっかりビタミンB1をとらないと、体のエネルギーが足りなくなり、つかれやすくなってしまいます。ビタミンB1をとると、食よくもでてくるんだよ！！

焼いたなすやトマトをそえるとGOOD！

作ってみよう！ピーマンの肉詰め

- 材料 (16個分)
- ピーマン 大8個
 - たまねぎ 1/2個
 - しょうが 少々
 - ひき肉 300g
 - ★粉チーズ 10g
 - ★卵 1個
 - ★パン粉 大さじ2
 - ★塩 小さじ1
 - ★こしょう、ナツメグ少々
 - 小麦粉 適量
 - サラダ油 大さじ1

- 作り方
- ピーマンはたて半分に切り、種とヘタをとる。玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
 - ひき肉に、玉ねぎ、しょうが、★を加え、ねばりが出るまでこねる。
 - ピーマンの内側に軽く小麦粉をふって、余分な粉を落とす。2. を16等分し、ピーマンにすき間なくつめる。(加熱すると肉はちぢむので、少し多い目くらいでOK！)
 - フライパンにサラダ油を熱し、弱めの中火で、肉の面を下にして、ふたをして3~4分焼く。
 - しっかり焼き目が付いたら、ひっくり返してさらに3~4分焼く。
 - 完全に火が通ったら、皿に盛る。お好みでケチャップなどのソースを添える。



ピーマンとパプリカの違いって??

ピーマンもパプリカも、実はトウガラシの仲間なんだよ！ピーマンのとパプリカの違いは、果肉の厚さと形です。果肉が薄くて細長いのがピーマン、果肉が厚くて全体的に大きくて色がカラフルなのがパプリカだよ。パプリカは、ピーマンよりもビタミンCやカロテンが多くふくまれているよ！あまみもあるから、ピーマンが苦手な人でも食べやすいよ！旬(しゅん)はどちらも夏で、今の季節にぴったり！熱に強いビタミンCがふくまれている、油でいためるときゅうしゅうがよくなるんだよ。