



しょくせいかつ 食生活だより

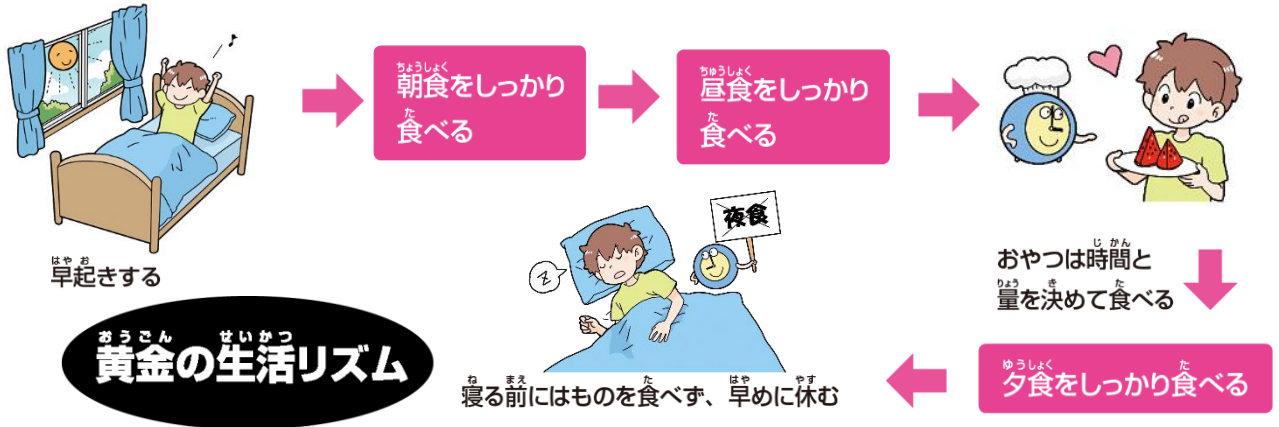
なつやす ころ
夏休み号

令和4年8月
尾道市教育委員会

あつ なつ
暑い夏がやってきました。なつやす
夏休みももうすぐですね。なつやす げんき す
夏休みを元気に過ごすために
は、なつ
夏ばてしないようにき
気をつけることがたいせつ
大切です。

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる!

やす ちゅう
休み中
でもはやね はやお
早寝・早起きをこころ
心がけきそくただ
規則正しいせいかつ おく
生活を送ることがたいせつ
大切です。あさひるゆう
朝昼夕
の3食をしっかりと
食べることでよりよいせいかつ
生活リズムをつくれます。またおやつのと
りかたにもき
気をつけましょう。



好ききらいなく、しっかり食べる

なつやすい
夏野菜にはからだのつか
疲れをとってくれるビタミンやミネラルがたくさんあります。
またしょうぶな
からだ
体をつくるためにたんぱく質の多いしつ おお にく さかな たまご だいす だいすせいひん
肉や魚、卵、大豆・大豆製品、
そしてせいちようき
成長期にたいせつ
大切なカルシウムがふそく
不足しないようにぎゅうにゅう
牛乳・乳製品などをしっか
りとりましょう。



夏野菜のポークカレー
(豚肉・トマト・かぼちゃ・なす・オクラ)



アジの南蛮漬け
(アジ・たまねぎ・酢)



にらの卵いため



牛乳



ヨーグルト



チーズ



とうふ



納豆



枝豆

すいぶんほきゅう ねっちゅうしょう ふせ こまめな水分補給で熱中症を防ぐ!

あせ汗をたくさんかく夏は、のどがかわまえみすちやでこまめにすいぶんほきゅう水分補給することが大切です。あま甘いジュースではからだにうまくすいぶんきゅうしゅう水分が吸収されないだけでなく、ひまん肥満の原因にもなります。き気をつけましょう。うんどう運動などをしてたくさんあせ汗をかいたときはスポーツドリンクをじょうすりよう上手に利用するのもいいですね。またなつやさい夏野菜やくだものなどでしょくじ食事もすいぶんほきゅう水分補給ができます。



きゅうり



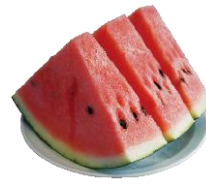
お茶



水



もも



すいか



ぶどう



つく 作ってみよう! おすすめメニュー

「ドライカレー」

ざいりょう にんぶん (材料) 4人分

こめ 米	2合
あいびきミンチ	200g
たまねぎ	200g
にんじん	80g
ピーマン	1個
あぶら 油	小さじ1
しお 塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	小さじ2
みず 水	100cc

☆ ケチャップ	おお 大さじ2と半分
ウスターソース	こ 小さじ1と半分
しょうゆ	こ 小さじ1と半分

つく かた (作り方)

- ① 米を洗って、30分水に浸し、炊飯する。
- ② たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- ③ なべに油を熱して、ミンチを炒める。次にたまねぎ、にんじん、ピーマンを加えて炒め、塩、こしょう、カレー粉を加え、さらに炒める。
- ④ 水、☆を加えて、弱火で10~15分間に煮る。
- ⑤ ごはんの上に④のカレーをかける。

