



# きゅうしよくにゅーす

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。



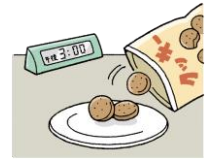
## 夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう  
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう  
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう  
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>

## 間食は……

・時間と量を決めて食べる



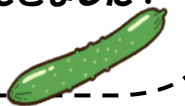
・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる



・食品表示を見ながら食品を選ぶ



田舎地区の西田哲さんから、7月21日にきゅうり5kgを無償提供していただきました！ごちそうさまです！



## レッツ クッキング

夏休みは食育のチャンス！畑の野菜を収穫する、とうもろこしの皮をむく、調理する、おやつを作るなどできることはいろいろあります。たくさん体験させて、子どもの自信につなげましょう！

### ☆サラダうどん☆

- 材料(4人分)
- 冷凍うどん 4個
  - ツナ 2缶
  - もやし 1/2袋
  - にんじん 1/4本
  - きゅうり 1/2本
  - カットわかめ 少々
  - ごま 少々
  - めんつゆ 適量

#### 作り方

- ① うどんは茹でて冷ましておく。
- ② にんじんときゅうりは千切りにする。わかめは水で戻す。
- ③ もやしとにんじんを茹でて冷ましておく。
- ④ ツナと野菜、わかめ、ごまを混ぜ合わせる。
- ⑤ うどんに具をのせて、めんつゆをかけてできあがり！

ツナをサラダチキンやハムに代えてもいいね！

### ☆ピザ食パン☆

- 材料(4人分)
- 食パン 4枚
  - たまねぎ 1/2個
  - ピーマン 1個
  - ウィンナー 4本
  - ピザソース 適量
  - とろけるチーズ 適量

#### 作り方

- ① たまねぎとピーマンは薄くスライスする。ウィンナーは輪切りにする。
- ② 食パンにピザソースを全体的にぬり、野菜とウィンナーをのせる。
- ③ 最後にとろけるチーズをのせ、トースターで5分くらい焼いたらできあがり！

市販のナンでもOK！

### ☆フルーツ白玉☆

- 材料(4人分)
- 白玉粉 100g
  - みかん缶 1缶
  - パイン缶 1缶
  - バナナ 2本
  - 好きな果物 適量
  - りんごジュースやサイダー 適量

#### 作り方

- ① 白玉粉に水を入れ、耳たぶくらいの固さにする。
- ② ①を丸め、沸騰したお湯で茹でる。浮き上がってきたら、取り出し、冷水で冷やす。
- ③ 果物は食べやすい大きさに切る。
- ④ 白玉もちと果物、ジュースを混ぜて、できあがり！

白玉粉にかき氷シロップや抹茶を入れるとカラフルな白玉もちになるよ！！

### ☆粒みかんのカルピスゼリー☆

- 材料(4人分)
- みかん缶 150g
  - ★粉ゼラチン 5g
  - ★水 大きじ2
  - カルピス原液 100cc
  - 水 200cc

#### 作り方

- ① 粉ゼラチンを大きじ2の水でふやかしておく。
- ② みかんをボウルに入れ、泡だて器で果肉をつぶし、カルピス原液と水を混ぜる。
- ③ 600Wの電子レンジで20秒加熱した①も加えて、よく混ぜる。
- ④ カップ等に注ぎ、冷蔵庫で冷やして、固まったらできあがり！

火を使わないので、子どもでもできるよ！！