

7月 きゅうしょくだより

なつやすみ号

いよいよ夏休みがはじまりますね。楽しみな夏ですが、とても気温が高く、蒸し暑い日が続きます。熱中症にならないために、部屋の温度管理や水分補給が大切です。また、暑さで食欲も落ちてしまうことがあると思います。規則正しい生活とバランスのとれた食事、適度な運動をして、夜ふかししないで、ぐっすり眠るようにしましょう。

夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



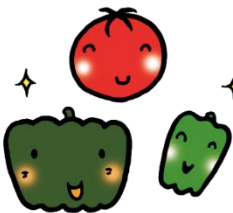
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



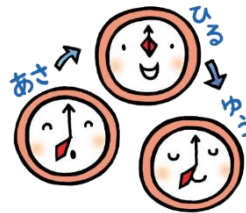
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりません。

からだをげんきにする

なつやすみを たべよう!

ゴーヤー



沖縄の料理でよく使われる苦みが持ち味の野菜。ビタミンCたっぷり。

なす



油との相性がよく、揚げても炒めてもいい。

とうがん



夏にとれるが冬までもつことから「冬瓜」という名前がついた。とても大きい野菜。

オクラ



ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物せんい。

トマト



あざやかな赤い色は「リコピン」という栄養成分。色々の料理に使われる人気の野菜。

ピーマン



ビタミンCがたっぷり。苦みがいいね。

ししとう



「南蛮」ともよばれ、辛くない甘とうがらし。ビタミンA・C・Eも多い。

スツキーニ



きゅうりではなく、かぼちゃのなかま。炒めても揚げても、煮こんでもおいしい。

かぼちゃ



じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。

みょうが



食べるのは実ではなく、花のつぼみの部分。色々の薬味として使えるすぐれもの。

きゅうり



水分がたっぷり、暑さでほてった体をいやしてくれる。

とうもろこし



あまくておいしい。体のつかれをとってくれるビタミンB群も多い。

「簡単朝ごはんレシピ」が山梨県のホームページに公開されています!

○検索エンジン キーワード

「山梨県、食育、朝ごはんレシピ」

○食育ライブラリー (QRコード)



Let's cook!

ジャンバラヤ

～アメリカのスパイシーなごはん～



材料 (5人分)
ごはん 2合分

- サラダ油 大さじ 1/2
- おろし生姜 小さじ 1/2
- おろしにんにく 小さじ 1/2
- 鶏もも肉 100g (鶏肉にお酒を酒 小さじ1 ふっっておく)
- たまねぎ 1/2コ
- ウインナー 5本
- ピーマン 1コ
- パプリカ 1/4コ
- 水 大さじ1
- トマトケチャップ 100g (大さじ5)
- チリパウダー 少々
- カレー粉 小さじ 1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

- たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。鶏肉は小間切れ、ウインナーは0.5mmの厚さにスライスする。
- フライパンにサラダ油と生姜・にんにくを入れて火をかけ、香りを出す。
- 鶏肉、玉ねぎを炒める。鶏肉に火が通ったらウインナー、ピーマン、パプリカを入れて炒める。
- 水とAの調味料を入れて味をつける。
- ごはんを入れて混ぜ合わせて、出来上がり! (味を見て、塩を足すなど調整してください)