

# 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

## 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる。



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける。



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気を付ける。



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける。



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

### 21日(金)の給食「夏野菜のキーマカレー」のレシピ紹介

☆材料(4人分)

- |               |   |                  |   |
|---------------|---|------------------|---|
| サラダ油・・・小さじ1/2 | A | ズッキーニ・・・1/3本     | C |
| 豚ひき肉・・・120g   |   | なす・・・1/2本        |   |
| しょうが・・・適量     | B | ホールコーン・・・大さじ2    | D |
| にんにく・・・適量     |   | むき枝豆・・・大さじ2      |   |
| 塩、カレー粉・・・少々   | B | 水・・・適量           |   |
| たまねぎ・・・1/2個   |   | カレールウ・・・30g      |   |
| にんじん・・・1/3本   |   | ケチャップ・・・大さじ1強    |   |
|               |   | ウスターソース・・・大さじ1/2 |   |
|               |   | パプリカ・・・1/3個      |   |

☆作り方

- 1 しょうが・にんにくをみじん切り、たまねぎ・にんじんを粗みじん切り、ズッキーニ・なす・パプリカを角切りにする。
- 2 深めのフライパンでAを炒める。豚ひき肉の色が変わったらBを入れてよく炒める。
- 3 Cを加え、しんなりするまでさらに炒める。
- 4 Dを入れる。カレールウが完全に溶けたら、パプリカを入れる。