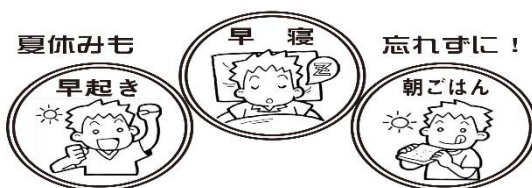


～夏の食生活を見直して、元気に過ごしましょう～

暑い夏、食欲がなくなり、食生活が不規則になりがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみましょう。

～ポイント1～

まずは早起き、朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずは、この2つをしっかりと守るようにしましょう。

～ポイント2～

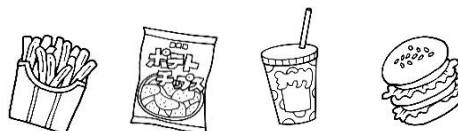
上手に水分補給をしよう



汗を多くかく夏は、上手に水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には運動前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

～ポイント3～

間食は時間と量を決めて



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをしてだらだらたべ続けないようにしましょう。

親子で作ろう! 給食の人気メニュー!



【キャロットゼリー】4人分

にんじん 1/3本 (60g)
 粉寒天 小さじ1/2強 (1.3g)
 ゼラチン 小さじ1/3 (1g)
 砂糖 大さじ3 (28g)
 水 1カップ強 (220cc)
 オレンジジュース 大さじ1 (12g)
 白ワイン 小さじ1 (5g)
 レモン果汁 小さじ1/2 (3g)
 プリンカップ (60cc) 4個

- ①にんじんはゆでてミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ②粉寒天、ゼラチンはそれぞれ水の一部でふやかしておく。
- ③残りの水に粉寒天を加え、よく煮溶かす。
- ④③に砂糖を加え溶けたらにんじん、オレンジジュース、白ワイン、レモン汁を加える。
- ⑤沸騰したら消火し、90℃になったらゼラチンを加え、溶かす。
- ⑥プリンカップに⑤を流し冷蔵庫で冷やし固める。

夏休みにお手伝いをしましょう

夏休みには、家族のために食事をつくったり、買い物や後かたづけを手伝ったりしてみましょう。

