

# 食育だより



日光市立日光小学校

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つくりましょう。



## 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> |

### 熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

# ちょうしょく た 朝食をしっかりと食べていますか？

朝ごはんは脳と体にスイッチオン！



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために自覚めるのです。夏休み中も早寝・早起きを心がけ、しっかりと朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！

## ★かんたん あさ 簡単!! 朝ごはんオススメレシピ★

朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切な食事です。自分でも作れる簡単レシピを紹介するので朝ごはんをしっかりと食べて夏バテしない体をつくりましょう。

### 《さば缶のカレーマヨチートースト》

- ①玉ねぎをみじん切りにして水にさらす。
- ②①の玉ねぎを、キッチンペーパーなどに包んで水気を絞る。
- ③②の玉ねぎと、汁気を切ったサバ缶にカレー粉少々を混ぜる。
- ④食パンにマヨネーズをぬり、③を乗せてピザ用チーズをかけて焼く。



### 《レンジでうどん入り茶碗蒸し》

- ①ブロッコリー、人参、玉ねぎ、しめじなどお好みの野菜を耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで1分半程加熱する。
- ②ボールに、牛乳、卵、コンソメを入れて混ぜる。  
※卵1個に対して、牛乳150ml、コンソメは小さじ1/2程度
- ③耐熱容器にうどんを入れ、②の卵液を上からそっと流し込む。
- ④ふんわりラップをして、レンジで500wで約1分くらい加熱する。



### 《レンジでおやつ蒸しパン》

- ①ウインナー、ベビーチーズ、ほうれん草を適当な大きさに切る。  
※ほうれん草はゆでておく（冷凍ほうれん草でもOK）
- ②①の材料と、ホットケーキミックス、卵、水、サラダ油を混ぜ合わせる。  
※HM200g、卵1個、水130g、サラダ油20gくらい（袋の分量を確認して下さい）
- ③カップに入れ、レンジで600wで3分加熱する。



