



6月の給食で大人気!

英語のことわざに “You are what you eat.” があります。
これは「食べたもので身体は作られる」という意味です。
夏休み中、不規則な食生活を送ると疲れやすい身体になる、肌が荒れる、
常にだるさを感じるなどじわじわと身体に影響がでてきます。
元気に2学期を迎えるために、夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

なつやす しょくせいかつ 夏休みの食生活のポイント

あさ 朝ごはんをたべよう!

朝ごはんは1日の元気の源です。
寝ているときに汗がたくさん出たため
脱水になりやすくなります。
それを補うために、
水分も塩分も補給できる
みそ汁がおすすめです。



はやね はやお 早寝・早起きをしよう!

休みの日はつい夜ふかしをしてしまいます。
しかし寝不足になると体温調節をしてくれる
神経が乱れ暑さに鈍感になります。
1日8時間以上寝るように
心がけましょう。



おやつはルールを決めよう!

お菓子やジュースの摂りすぎは
肥満に繋がります。
『ジュースはおやつの時だけ』
『おやつは1日1つ』など
ルールを決めましょう。



つめ 冷たいものの摂りすぎ注意!

暑くなると冷たいものが食べたくくなりますよね。
熱中症対策には効果的ですが、摂りすぎると
胃腸の働きが低下し、食欲が落ちるため
夏バテになりやすくなります。
摂りすぎには注意しましょう。



スラッピージョーの作り方

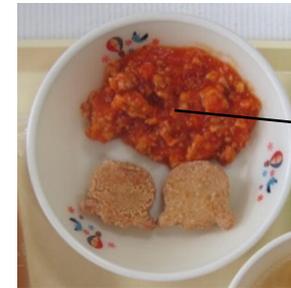
《材料》4人分

- 豚ひき肉 150g
- おろしにんにく 小さじ1/2
- おろししょうが 小さじ1/2
- サラダ油 小さじ1/2
- たまねぎ 1/2個
- にんじん 1/2本
- 塩・こしょう 適量
- 薄力粉 小さじ2
- ケチャップ 大さじ2
- トマトピューレ 大さじ2
(なければトマト1/2個)
- 中濃ソース 小さじ1と1/2
- コンソメ 小さじ1
- シュレッドチーズ お好み

《作り方》

1. たまねぎ・にんじんをみじん切りにする
2. フライパンに油をしき、
にんにく・しょうが・豚ひき肉を入れ炒める
3. 肉に火が通ったら、1と塩こしょうを入れ炒める
4. 野菜から水分が出たら薄力粉を加えて
全体になじませるように炒める
5. 再び火をつけ、調味料Aをいれる
6. ぐつぐつとしてきたらチーズを加え、
溶けたら混ぜて完成

☆パンにはさんで食べるとおいしさUP☆



スラッピージョー

今年も暑い日が続きます。
しっかりと休息をとり
こまめに水分補給をしましょう!

