

もうすぐ夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごせるといいですね。

暑さに負けない！ 夏休みの過ごし方



●早寝・早起き・朝ごはん

生活リズムが乱れないための大切なポイントです。



●冷たいもののとりすぎに注意

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。夏バテの原因にもなりますので気をつけましょう。



●いろいろな食品をバランスよく

野菜は、ビタミンやミネラルがたくさん含まれ、体の調子を整える働きがあります。

魚や肉などは、疲れをとる働きがあるビタミンB群が豊富です。

また、たんぱく質は体力をつけてくれます。

主食だけでなく、おかずもしっかり食べましょう。



夏休みにチャレンジ！

めざせ「料理名人への道」



春日市の小学校では、夏休みに子どもたちに家庭で楽しく料理にチャレンジしてもらえようと、「料理名人への道」という取組を行っています。

級ごとに作る料理の内容は決まっています（例えば10級はおにぎりなど）。10級から順番に始めて、最後は1級の「料理名人」を目指すというものです。資料は各学校から配付しますので、ぜひチャレンジしてくださいね。

かんたん！朝ごはんレシピ



今月のテーマ食材は… とうもろこし



毎月「あさごはんのススメ」をテーマに、旬の食材等を使った朝食に合う給食を実施しています。

コーンのみそバター炒め

【材料：4人分】

コーン	80g
もやし	140g
いんげん	2本(20g)
にんにく	ひとかけ
油	小さじ1
米みそ	小さじ2
酒	小さじ1
さとう	小さじ1
しょうゆ	少々
バター	5g
ごま	大さじ1

7月3日(金)の給食
に登場します。



食育ひろば（学童・思春期）
二次元コード

【作り方】

- ① いんげんはゆでて1cm幅に切る。
- ② Aの調味料を混ぜておく。
- ③ フライパンを温めて油をひき、コーンともやしを炒める。
- ④ もやしに火が通ったら、②の調味料を加える。
- ⑤ いんげんを加えて、仕上げにバターとごまを加える。

朝ごはんには野菜を食べていますか？野菜は特に**おなかのスイッチをオン**にしてくれます。おなか動き出し、すっきりトイレをすませて登校することができますよ。

朝ごはんを食べると、よいことがたくさんあります。朝ごはんを食べるために、まずは早寝・早起きにチャレンジ!!

ぐっすり眠れるように、できるだけ**おふろは寝る一時間前までに入ります**。

寝るすぐ前におふろに入ると、目が覚めてしまいます。

