



もいもいげんき

令和6年7月夏休み号
日野町教育委員会

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。休みに入ると、ついつい夜更かしや朝寝坊など、生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムが乱れると体調不良につながりやすいので、早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて、規則正しい生活を送りましょう。また、今年の夏もとても暑くなると予想されています。外に出る時は、帽子などで太陽の光をさえぎる、こまめに塩分・水分補給をする、日陰を利用してこまめに休むなど、熱中症にならないように気をつけましょう。夏休みにしかできないようなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさん作りましょう！



暑さに負けない 夏休みのすごし方



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・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・早起きをしましょう。	冷たい物の取りすぎに気を付けよう  冷たい物ばかり食べ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
---	---	---	--

夏を元気に過ごすための

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう

栄養バランスの良い食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう

夏バテ対策

温かい食べものをとろう



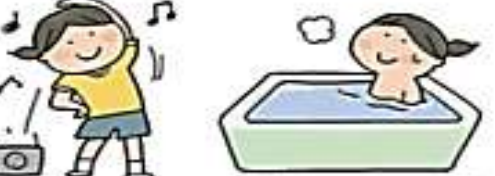
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜更かしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

見直そう！
間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



ぶんぶん回してアイスクリームを作ろう！
①牛乳100g、砂糖小さじ2、バニラエッセンス適量を袋に入れて空気を抜く。
②①より一回り大きな袋に氷500gと塩大さじ8を入れてよく混ぜる。
③②の袋の中に①の袋を入れて、タオル等で包み、2分程ふる。
※砂糖の代わりに果物缶詰でもおいしいよ♥



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウムや鉄など)を含む食品を取り入れると良いでしょう。市販品を利用する場合は、脂質・塩分・糖分の取りすぎに気をつけましょう。また、食時間を決めずにダラダラ食べや、テレビやゲームをしながら食べは、肥満や虫歯の原因にもなります。

子どもがおやつに何をどれだけ食べているか 知っていますか？

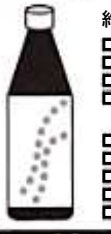
「おやつ」というと、甘いケーキやチョコレート、ポテトチップスなどの「お菓子」を思い浮かべる人が多いでしょう。でも、おやつは必ずしもお菓子とは限りません。お菓子は生活の中の楽しみの一つですが、思った以上に高エネルギーのものが多くあります。量やエネルギーが多すぎると、夕食がきちんと食べられなくなってしまいます。塾や習い事で夕食が遅くなりそうなときは、お菓子よりも、おにぎりやスープなどで上手に栄養を補いましょう。



ペットボトル症候群

のどが渇くたびに甘いジュースや、炭酸飲料などを飲み続けていると、急性糖尿病の一つである「ペットボトル症候群」になってしまうことがあります。ペットボトル症候群は、水分を取っているのにのどが渇いたり、体がだるくなったり、疲れやすくなったり・・・重症になると、意識が朦朧としてしまうこともあります。水分補給が大事なこの時期、適切な水分補給をして、暑い夏を乗り切りましょう！

清涼飲料水の飲みすぎに注意！

お茶 0本/500ml 	コーラ 約18本/500ml 	オレンジジュース(果汁100%) 約13.5本/350ml 
スポーツ飲料 約8.8本/500ml 	野菜ジュース 約8.5本/280ml 	アイ스티ー 約7.7本/500ml 

スティックシュガー1本 = 砂糖 約3g

LET'S クッキング!!

電子レンジで簡単!

「にんじんとウィンナーの蒸しパン」

《材料》4人分

にんじん 1/2本(50g)
牛乳 150ml
ホットケーキミックス 150g
ウィンナー 2本

※耐熱容器は大きめの物を使用すると、生地が薄く流し込めるので火が通りやすいです。

《作り方》

- ①にんじんは水で洗って皮ごとすりおろす。耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで40秒加熱する。
- ②①をレンジから出し、牛乳・ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。ウィンナーを1cm幅に切って加え、かるく混ぜる。
- ③ラップをして、600Wの電子レンジで4分30秒加熱する。

電子レンジで簡単!

「茶碗蒸し」

《材料》2人分

卵 1個(60g程度)
水 150ml
白だし 小さじ2

※むきエビ・生しいたけ・かまぼこ・三つ葉など、お好きな具材を入れるとさらにおいしいです。

《作り方》

- ①計量カップに、卵・水・白だしを入れて、泡立てないようにかき混ぜる。
 - ②①をザル等で濾しながら器に入れる。
 - ③②にふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで2分10秒加熱する。
- ※ゆるい場合は、10秒ずつ追加で加熱をする。

学校給食の人気メニュー

「ビビンバ」

《材料》4人分

卵	2個	牛肉スライス	100g
塩・砂糖	少々	しょうが	1片
サラダ油	適量	にんにく	1片
こまつな	1株(100g)	料理酒	小さじ2
もやし	140g	こいくちしょうゆ	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1	砂糖	小さじ2
砂糖	小さじ2	豆板醤	少々
		ごま油	小さじ1

《作り方》

- ①卵をボウルに溶き、塩・砂糖を入れ混ぜる。フライパンに油を入れて温め、薄焼き卵を作る。細く切り、錦糸卵にする。
- ②牛肉は細切り、にんにく・しょうがはすりおろすかみじん切りにする。
- ③牛肉をAに漬け込む。フライパンにごま油を熱し、漬け込んだ牛肉を炒める。
- ④こまつなは洗って2cm幅に切る。もやしは洗う。鍋に湯を沸かし、サッとゆでたらざるにあけて湯を切り③に入れる。錦糸卵も入れ混ぜる。
- ⑤Bで味を整え、ご飯にかけ、混ぜて食べる。

学校給食の好評メニュー

「韓国風温麺スープ」

《材料》4人分

牛肉スライス	100g	もやし	200g
にんにく	1片	にんじん	1/3本(30g)
ごま油	適量	たまねぎ	150g(小1個)
コチジャン	小さじ2	葉ねぎ	1本
鶏ガラスープ	小さじ2	水	700ml
塩	適量		

《作り方》

- ①牛肉は細切り、にんにくはすりおろしておく。
- ②もやしは洗う。にんじんは洗って細切り、たまねぎはスライス、葉ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて温め、にんにくを入れる。香りが出たら牛肉を炒め、色が変わったたらにんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
- ④火が通ったら、水・鶏ガラスープを入れて煮込み、コチジャン・塩を入れて味をととのえる。最後に葉ねぎを入れる。

※学校給食では、天候の関係で、麺ではなくご飯にかけていただきました。

学校給食の人気メニュー

「鶏のから揚げレモン風味」

《材料》4人分

鶏もも肉	1枚(250g)	こいくちしょうゆ	大さじ1
塩	1g	砂糖	大さじ3
料理酒	小さじ1強	レモン果汁	大さじ2
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		

《作り方》

- ①鶏肉は食べやすい大きさにカットし、塩・酒を揉み込んでおく。
- ②①に片栗粉をまぶし、中温の油で5分程度カラッと揚げる。
- ③鍋に調味料(タレ)を入れて煮立て、フツフツしてきたら、②を入れてサッとからめる。

※タレは、多めで作るとからめやすいです。

学校給食のメニュー

「日野菜のポテトサラダ」

《材料》4人分

じゃがいも	大1個(約180g)	ツナ	大さじ2
ブロッコリー	4房(40g)	マヨネーズ	大さじ2
日野菜甘酢漬	30g	塩・こしょう	適量

《作り方》

- ①じゃがいもは洗って皮をむき、一口サイズにカットする。ブロッコリーは小房に分けておく。日野菜は食べやすい大きさにカットする(拍子切りのままでもOK)。
- ②鍋に湯を沸かし、じゃがいも、ブロッコリーをそれぞれ茹でて、冷ましておく。
- ③冷えたじゃがいも・日野菜・ツナ・マヨネーズを混ぜ合わせる。ブロッコリーも加えてさっと混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。

※南比都佐小学校の4年生が考案したレシピを給食バージョンにしています。

電子レンジで簡単!

「かんたんわらび餅」

《材料》4人分

片栗粉 100g 水 480ml
砂糖 60g ※きな粉・黒蜜・抹茶など

《作り方》

- ①耐熱容器に、片栗粉・砂糖を入れて混ぜる。水を少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ②電子レンジ500Wで1分加熱し、濡らしたスプーンで全体を混ぜる。これを3回ほど繰り返し、全体的に透明でもちもちになったら、スプーンで一口サイズにとって、氷水に入れて冷やし固める。

