

# 食育だより



## 元気に夏を過ごしましょう



暑い季節がやってきました。暑いからといって冷たいジュースをたくさん飲んだり、あっさりとしたものばかり

食べていませんか？このような食生活が続くと体調をくずし、

“夏バテ”になります。夏を元気に過ごすには「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整えるのが基本です。

朝ごはんは起床から30分ぐらいの間隔を置くのが良いと言われています。副食は卵やチーズ、大豆製品などタンパク質を多く含むものを取り入れ、旬のきゅうりやトマトなどの野菜を付け合せます。

夏野菜にはビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれ、体の余分な熱を取るものが多いので料理に取り入れましょう。

また、のどが渴いたら甘い飲み物ではなく麦茶や番茶、水などを飲むようにしましょう。

炭酸飲料やジュースは砂糖が多く含まれていますので、飲みすぎに注意が必要です。

### 夏の野菜たち

きゅうり なす トマト ピーマン  
いんげん オクラ かぼちゃ



## ♪ 夏野菜のおすすめメニュー ♪

夏野菜を使用した、さっぱり食べられて簡単に作ることでできるレシピをご紹介します。ぜひおためしください。

### ～ トマトとレタスのさっぱりチャーハン ～

#### ♪ 材料 (1人分)

ご飯	茶碗1杯
卵	1個
ウインナー	1本
バター	小さじ1
トマト	150g (中1個)
レタス	20g (2枚程)
ピーマン	15g (中1/2個)
醤油・塩・こしょう	適宜

#### ♪ 作り方

##### 下準備

ご飯と卵を混ぜ合わせておく。ウインナーは薄く輪切りにする。トマトは1cm角にカットする。ピーマンはみじん切りにする。レタスは洗ってから水を切って、細かくちぎる。

1. フライパンにバターを溶かし、ウインナーとピーマンを炒め、火が通ったらご飯を入れてパラパラになるまで炒める
2. 1にレタスとトマト（半分）を加え、軽く炒める
3. 2に醤油・塩・こしょうをお好みの量に入れて混ぜる
4. お皿に盛り付け、残しておいたトマトを乗せて出来上がり☆

