

食とみどいの 新発田っ子通信



【第20号 2014年7月発行】

夏休みを元気に過ごすために

待ちに待った夏休みが始まります。
夏休みを有意義に過ごすためにも、3つのポイントに気をつけて規則正しい食生活にしましょう。

楽しく夏休みを過ごすための食べ方

早寝・早起き・朝ごはん!

夏休みを元気に過ごすためには、
早寝・早起きをして朝ごはんを
食べることが大切です。
毎日決まった時間に朝ごはんを
食べましょう。



朝ごはんのおかずレシピは裏へ!

熱中症を予防するには…

朝ごはんと水分補給!!

食事によって、水分・塩分・ミネラルが摂取できます。
主食・主菜・副菜の揃った朝食を食べると

ペットボトル約1本分の水分が補給できます。



=



500mlも
水分が
とれるよ!

一食分の食品中の水分

食事の組み合わせ

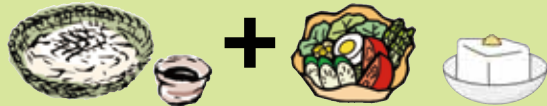
主食だけの食事では



暑い時こそ

たんぱく質、ビタミン類

を含んだ食材を意識して摂りましょう!



それぞれの食品から1つずつ組み合わせて バランスよく!



炭水化物

ご飯、パン
うどん、そば

たんぱく質

肉、魚料理、卵料理
大豆製品(豆腐、納豆…)

ビタミン・ミネラル

みそ汁、スープ、
野菜サラダ、おひたし

おやつを食べ方を見直そう!

乳製品



カルシウム強化!

フルーツ



失われがちな
ビタミンを補給!

かんたんおやつレシピは裏へ!

量・時間・食べ方を守って

おやつの時間を楽しみましょう。

ベストタイムは
10時と3時



器に入れて
量を決める



ながら食べは
やめましょう

親子で楽しく元気に夏休みを過ごしましょう!!



朝ごはんにぴったり!

夏休みに作ろう! 家族のおかずレシピ☆

ツナたまそぼろ

(1人分: 約166kcal)

材料 (4人分)

ツナ缶……………2缶
たまご……………2個
おろし生姜……………適量

A { 酒・醤油…小さじ1
みりん…小さじ1
砂糖…大さじ1

忙しい時でも、
子ども一人で簡単に
作れる給食レシピ☆



作り方

- ①フライパンにツナ缶の油を入れて熱し、おろし生姜、ツナの順に炒める。
- ②溶いた卵を回し入れ、そぼろ状になるように炒める。
- ③Aを②に入れ、さっと炒めたら完成!

枝豆やトマトなど夏野菜を加えてもおいしいよ!

夏野菜のカレー炒め

(1人分: 約130kcal)

材料 (4人分)

なす (半月切り) …… 2本
ピーマン (千切り) …… 2個
ウィンナー (4等分) …… 4本
トマト (くし切り) …… 1個
油……………適量

カレー粉……………小さじ1/2
塩コショウ……………適量

夏野菜×カレー味は
相性抜群!



作り方

- ①フライパンに油を熱し、ウィンナーを炒める。
- ②ピーマン、なす、トマトを加えて炒める。
- ③火が通ってきたらカレー粉、塩コショウで味を調える

電子レンジで火を通した
千切りのじゃがいも、人参を加えてもOK!



あっという間に作れる!

フルーツ&乳製品で♪かんたんおやつレシピ☆

スムージー風パイ

(1人分: 約60kcal)

材料 (2人分)

パイナップル
(カット後、冷凍したもの)
……………150g
低糖ヨーグルト
……………大さじ4

ミキサー1つで簡単♪
いろんなフルーツで
作ってみよう!



作り方

- ①冷凍パイナップルをミキサーにかける。
- ②パイナップルが細かくなったらヨーグルトを入れ、もう一度ミキサーにかける。
- ③器に盛り付ける。

冷凍した果物は、5分程解凍させて
ミキサーにかけると細かくなりやすいです!

おかしな目玉焼き

(1人分: 約80kcal)

材料 (4人分)

黄桃缶 (あんず缶も可)
……………4個
水……………120cc
牛乳……………60cc
粉寒天……………1g
砂糖……………大さじ2

火を使わずにできる!?
あま〜い目玉焼き



作り方

- ①ナベに水と砂糖、粉寒天を入れて煮溶かします。
- ②牛乳を人肌程度に温め①に入れます。
- ③お弁当用のアルミカップに黄桃缶をふせて入れ、②を流し入れ冷蔵庫で固めます。

白身の部分は牛乳の代わりに豆乳や
カルピスを使ってもおいしいよ!

※学校でのさまざまな食育の取り組みを新発田市ホームページで
紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

新発田市 食とみどり

検索

制作及び問合せ先: 新発田市教育委員会 食育推進課 食育推進係 TEL 0254-22-9535