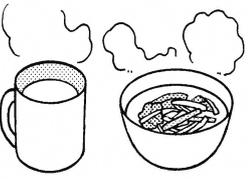




～バランスのよい食事のとり方をしよう～

気温の高い暑い日が増えてきました。夏の暑さに負けないよう、元気に過ごすためには毎日の食事や生活習慣が大切です。こまめに水分補給をし、栄養をバランスよくとるように心がけましょう。

【暑さに負けない体をつくるために!】

<p>1日3食をしっかり取る</p> <p>朝・昼・夕は、栄養のバランスのよい食事を食べましょう。特に、朝食は一日の生活リズムをつくるためにも大切な食事です。</p>		<p>こまめな水分補給</p> <p>脱水症や熱中症を防ぐためにも、のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。</p>	
<p>温かいものも食べる</p> <p>暑いからと、冷たい飲み物やアイスクリームなどをとり過ぎると、胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調が悪くなります。気を付けましょう。</p>		<p>十分に睡眠をとる</p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は、体調を崩しやすくなります。しっかり睡眠をとるようにしましょう。</p>	

【保護者の皆様へ】

毎日野菜を積極的にとるよう心がけていますか。野菜にはビタミンや無機質が含まれ、水分も豊富です。夏を元気に過ごすために必要な食材です。暑さで食欲がない時は、香辛料や酸味のある調味料を使った料理が食欲増進につながります。



<p>旬の食材</p> <p>トマト、なす、オクラ、ズッキーニ、冬瓜、ピーマン、十六ささげ、南瓜、枝豆、とうもろこし、あじ、すずき など</p> <p>羽島市産の野菜</p> <p>十六ささげ</p> <p>羽島市の十六ささげは飛騨・美濃伝統野菜に登録されています。</p> <p>行事食</p> <p>7日 七夕献立</p> <p>18日 食育の日の献立 (沖縄県)</p> 	<p align="center">夏のおすすめ料理 『ラタトゥイユ』</p>	
<p>〈材料 4人分〉</p> <p>オリーブオイル 大さじ1</p> <p>にんにくみじん切り 1かけら</p> <p>ベーコン 50g</p> <p>たまねぎ 1/2個</p> <p>食塩 少々</p> <p>なす 小1本</p> <p>ズッキーニ 小1本</p> <p>赤ピーマン 1/4個</p> <p>トマト 大1個</p> <p>洋風だし 大さじ1</p> <p>白こしょう 少々</p> <p>バジル粉 少々</p> <p>※トマトをトマト水煮缶にしても、手軽に作れます。</p>	<p>〈下準備〉</p> <p>ベーコンは短冊に切る。</p> <p>野菜は、サイコロに切る。</p> <p>調味料を量る。</p> <p>〈作り方〉</p> <p>① 鍋に、オリーブオイルとにんにくを加え香りよく炒めたら、ベーコンを加えよく炒める。</p> <p>② 次に、たまねぎを加え、塩を少々で、透き通るまで炒める。</p> <p>③ たまねぎが炒まったら、なす、ズッキーニ、赤ピーマンを軽く炒め、トマト水煮を加え、洋風だし、白こしょうで煮込む。</p> <p>④ 水分が少なくなるまで煮込んだら、塩、こしょうで味を整え、バジル粉を加えて出来上がり。</p>	
<p>ラタトゥイユは、フランスの家庭料理です。季節の野菜をトマトで煮込んでつくります。温かくても、冷やしてもおいしく食べられます。夏場は、冷やしたラタトゥイユを家庭で、味わってみましょう。</p>		