

# 夏休みの食生活

## ～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



### 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

### コンビニで購入する場合(例)



### 栄養のバランスを考えよう！

ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ご飯・パン・めん類	+	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	+	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	+	<b>果物・乳製品</b>
---	---	--	---	--	---	---------------

### カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

#### カルシウムを多く含む食品

### 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

**お手伝い例**

買い物に行く	食器の準備・後片付け	野菜を洗う・皮をむく	ご飯を炊く	料理を盛り付ける
--------	------------	------------	-------	----------

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。



## 減塩いいね! 週間

7月は11日(月)～17日(日)

### 減塩レシピ紹介 ～鶏肉のカレー風味～

- ＜材料 4人分＞
- 鶏肉1.5cm角 200g
  - おろししょうが 少々
  - 酒 大さじ1
  - 片栗粉 20g
  - 揚げ油 適量
  - ★しょうゆ 小さじ2
  - ★さとう 小さじ2
  - ★みりん 小さじ1
  - ★水 40cc
  - カレー粉 1.5g
  - スライスアーモンド 15g

- ＜作り方＞
- 鶏肉にしょうがと酒で下味をつける。
  - ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
  - ★の調味料を鍋に入れ、火にかける。
  - カレー粉とアーモンドはからいりする。
  - ②にカレー粉と③の調味料、アーモンドをからめる。

