



夏休みを元気に過ごすための10か条

<p>1 早寝・早起き・朝ごはん</p>  <p>学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心掛けましょう。</p>	<p>2 食事は1日3食決まった時間にとる</p>  <p>朝 昼 夕</p> <p>生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と毎日同じ時間に食事をとることが大切です。</p>
<p>3 タラタラ過ごさず、体を動かす</p>  <p>ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。</p>	<p>4 水分補給はこまめに行う</p>  <p>熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。</p>
<p>5 冷たい物を取りすぎない</p>  <p>内臓が冷えて、お腹を壊したり、消化が悪くなって食欲が落ちてしまいます。冷房の当たりすぎにも気をつけましょう。</p>	<p>6 おやつを食べるなら、時間・量を決める</p>  <p>おやつの食べすぎに注意しましょう。おやつは、手の平にのる分が、1日の望ましい量です。</p>
<p>7 夜食はなるべく食べない</p>  <p>寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や習い事で夜食を食べる場合は、消化の良いものにしましょう。</p>	<p>8 食事の後は歯を磨く</p>  <p>歯を磨くと、むし歯を予防したり、食べすぎを防ぎます。</p>
<p>9 旬の野菜や果物を食べる</p>  <p>夏の食べものは、ミネラルが豊富に含まれているので、夏バテや熱中症の予防にも効果があります。</p>	<p>10 食事のお手伝いに挑戦する</p>  <p>おうちの人と相談して、できることから挑戦してみましょう。</p>

夏休み、熱中症予防のために...

! 調子が悪いときは無理をしない

体調が悪いとき、疲れているとき、寝不足のときは、無理に運動したり出かけたりせず、涼しい場所で過ごしましょう。



! 服装を工夫する

暑いときは、涼しい服装を心掛けましょう。汗を吸うもの、早く乾くもの、風通しが良いものがオススメです。外に出るときは、帽子をかぶり、直射日光を避けましょう。



夏休みは「やしおキッズページ」で食について学ぼう!

八潮市ホームページの「やしおキッズページ」の紹介です!

「ハッピーこまちゃんレシピ」のコーナーでは、学校給食で人気のメニューを家庭でも簡単に作れるようにアレンジしたレシピが掲載されています。夏休みに、お家の人と料理に挑戦してみましょう。

「食べものクイズ」のコーナーでは、地場産野菜の小松菜や、季節の食べものについてのクイズが掲載されています。全問正解を目指して、食べもの博士になりましょう!

「ハッピーこまちゃんレシピ♪」より、人気のレシピを紹介! こまちゃんとイカの中華炒め



【材料】(4人分)

小松菜	120g
いか	120g
にんじん	40g
たまねぎ	160g
キャベツ	160g
ゆでたけのこ	120g
黄ピーマン	30g
油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
しょうが	少々
中華だし	小さじ1

【作り方】

- ① 小松菜は、3センチの長さに切る。いかは、2センチ幅3センチ長さの短冊切りにする。にんじん、キャベツ、ゆでたけのこ、黄ピーマンはせん切り、たまねぎはスライスする。
- ② フライパンに油を熱し、いかを押し付けながら焼く。いかに火が通ったら、野菜を全部入れ中華だしをふりかけ、野菜がしんなりするまで炒める。
- ③ 片栗粉に大さじ1の水とおろししょうが、しょうゆを混ぜて②に回し入れる。味を確かめて足りなければ、塩、コショウで味をととのえて完成。

ワンポイントメッセージ

イカは、給食で人気のある食材です。苦手な野菜と組み合わせて、美味しく食べましょう!

「食べものクイズ♪」より、人気のクイズを紹介!

☆クイズ1 私たちが住む八潮市のマスコットキャラクターは「ハッピーこまちゃん」です。ハッピーこまちゃんの将来の夢は何でしょうか?

- ① サッカー選手になること
- ② 小松菜をたくさん作ること
- ③ 八潮市に住んでいるみんなを健康にすること

☆クイズ2 夏が旬の野菜「じゃが芋」は、植物のどの部分でしょうか?

- ① 根っこ
- ② 茎
- ③ 実の部分

「やしおキッズページ」には、この他にも、いろいろなレシピとクイズが掲載されています。ぜひ、ご活用ください。



☆クイズ1の答え ③「みんなを健康にすること」

私たちの住む八潮市では、小松菜がたくさん採れるので、ハッピーこまちゃんというキャラクターができました。小松菜は、栄養満点の野菜です。小松菜をたくさん食べてみんなに健康になってほしいという願いが込められています。

☆クイズ2の答え ②「茎の部分」

じゃが芋を土の中から掘ると、太くて白い茎が何本もあって、その先に小さな芋がついています。この芋が、大きくなるとじゃが芋になります。

野菜たっぷりペペロンチーノ

材料 4人分

スパゲティ 300g
魚肉ソーセージ 1本
小松菜 100g
にんじん 3cm位
たまねぎ 1/2個
キャベツ 1枚
オリーブ油 大さじ2
にんにく 1かけ
赤とうがらし 1本
コンソメ顆粒 小さじ1

主菜はチキンチーズフライ
副菜はもやしとツナのあえも
汁はにんじんポタージュ

作り方

- ① スパゲティは、たっぷりの湯でゆでておく。(ゆで時間は、スパゲティの袋に記載されているので参考にしましょう)
- ② 小松菜は、2cm位の長さに切る。魚肉ソーセージは半月切り、にんじん、たまねぎ、キャベツは、せん切り。にんにく、赤とうがらしはみじん切りにする。
- ③ 中華なべに、オリーブ油大さじ2を入れ、弱火でにんにく、赤とうがらしを炒める。コンソメ顆粒と小松菜以外の野菜と魚肉ソーセージを炒める。火が通ったら、小松菜を入れ、塩、こしょうを振る。
- ④ ③にスパゲティを入れ、オリーブ油大さじ1をまわし入れ、火を止める。



