



1日を元気にスタート!!「早寝・早起き・朝ごはん」

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ、本格的な夏の始まりです。暑くなると、体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなります。これから夏休みを迎え、生活のリズムが乱れてしまわないように、規則正しい生活を心がけましょう。特に、朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

こんな人はいませんか?

食べる時間がありません...



20分~30分早く起きるようにしましょう。そのためは、前日の夜に早く寝ることが大切です。

お腹がすいていなくて、食べられません...



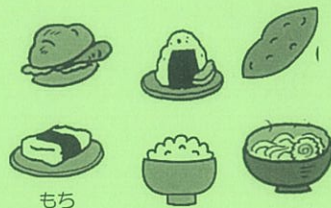
前日の夜遅くに、何か食べていませんか? 夕飯は、なるべく寝る2時間前までにすませて、夜食はひかえましょう。

朝ごはんを作る時間がありません...

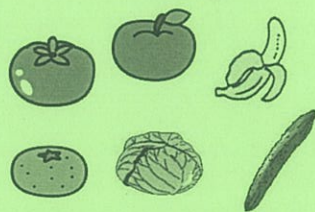
時間がない朝でも、調理に時間をかけずに食べることができる食品を選んで、朝ごはんにしましょう。台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランスよく食べて、1日を元気にスタートさせましょう!



血や肉や骨になるもの
(赤のなかま)



体を動かす
熱や力になるもの
(黄色のなかま)



体の調子を整えるもの
(緑のなかま)

朝食はすべての力の源です

朝食をとると脳が活動するよ



朝ごはんをしっかり食べると...

- ★体温が上がり、元気に活動できる。
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる。
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る。
- ★心が満たされ、やる気が起きる。



夏休み! 食中毒に気をつけましょう!



食中毒予防の基本 ~手洗いの仕方~

気温や湿度が高くなる夏は、食中毒菌が増えやすい季節です。食中毒は、下痢や吐き気、発熱などの症状を起こしてしまいます。食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにもこまめに洗いましょう。

- ① 流水で汚れを簡単に洗い流す
- ② せっけんをつけて十分に泡立てる
- ③ 手のひらを合わせてこすり洗いする
- ④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする
- ⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う
- ⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- ⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す
- ⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

暑い夏! ~お弁当づくりの注意点~

☆ごはん

梅干を入れたり、酢飯にするといたみにくい。

☆おにぎり

おにぎりは、素手ではなく、ラップなどを使って握る。

☆サラダ

酢漬けなどにする。(生野菜は菌が増えやすい。)

- ☆ご飯やおかずをしっかり冷ましてからふたをする。
- ☆保冷剤を付けて温度が上がらないようにする。

☆おかず

当日、よく火を通す。肉や魚は、生姜醤油などの下味を付けると良い。

☆飲み物

ペットボトルは、口をつけたものをそのまま置くと、飲み物の中にどんどん菌が増えていきます。コップに入れて飲むか、早めに飲みきるようにしましょう。



かんたん朝食メニュー

赤・黄・緑のなかまがすべて入っています!

★栄養たっぷりバターロールサンド

【材料】(2人分)

- バターロール 4個
- ゆで卵 2個
- ハム 2枚
- 玉ねぎ 50g
- 小松菜 50g
- マヨネーズ 大さじ1
- こしょう 少々

【作り方】

- ①沸騰したお湯で卵を8分茹でて、ゆで卵をつくる。(冷水につけると殻をむきやすくなります。)
- ②玉ねぎと小松菜を茹でてよく水気を絞り、みじん切りにする。
- ③ハムを0.5センチの角切りにする。
- ④①~③とマヨネーズ、こしょうを混ぜて具をつくり切込みを入れたバターロールにはさんで完成。

★のりチーズごはん

【材料】(2人分)

- ごはん 茶碗2杯
- とろけるチーズ 1枚
- のり てきりょう
- かつおぶし てきりょう
- しょうゆ 小さじ1/2
- ミニトマト 2個

【作り方】

- ①茶碗にご飯をよそり、とろけるチーズをのせて、電子レンジで30秒温める。
- ②①に刻んだのりとかつおぶし、しょうゆをかけて、ミニトマトをトッピングして完成。

