



八尾市立保育所

調理室 7月号

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して、冷たいジュースなどを多く飲んでいませんか？

バランスのとれた食事を取り、暑さに負けない体力作りを心がけましょう！

## ジュースの中にはたくさんの砂糖が入っています。

### …どれくらい入っているの??

炭酸飲料

砂糖 65g



スポーツドリンク

砂糖 33g



紅茶

砂糖 32g



お茶

砂糖 0g



砂糖を摂りすぎてしまうと、肥満やむし歯などになりやすく、飲み過ぎに注意が必要です。水分補給には、お茶や牛乳を飲むようにしましょう！



夏野菜を使った簡単料理を紹介します♪

## トマトとレタスのスープ(4人分)



トマト	100g
レタス	80g
ベーコン	40g
コーン缶	40g
マギーブイヨン	小さじ1強
水	650ml
塩	少々

### <作り方>

- ① トマト・レタス・ベーコンは食べやすい大きさに切ります
  - ② 鍋に水を入れ、沸騰したらトマト・ベーコン・コーン・マギーブイヨンを入れます
  - ③ 最後にレタスを入れ、塩で味を調えます
- ☆ 卵でとじてもおいしいですよ！  
☆ 夏でもさっぱり飲みやすいスープです♪

<1人分 60kcal>

問い合わせ先：八尾市役所 こども施設課 ☎(072)924-3840 メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます。⇒<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

