

もうすぐ夏休みが始まります。楽しく夏休みを過ごし、2学期を元気におかえられるように規則正しい生活とバランスのとれた食事、暑い夏をのりきりしましょう。

なつやす 夏休みの食事ポイント

ひる 昼 あさ 朝 よる 夜 ①食事は1日3食を決まった時間に食べよう	あか 赤 き 黄 みどり 緑 ②好き嫌いしないで、バランスのとれた食事をしよう	③よくかんで食べよう
④冷たい物のとりすぎに気をつけよう	⑤おやつは時間と量を決めて食べよう	⑥牛乳や乳製品をとろう

★牛乳・乳製品にアレルギーがある人は、小魚や大豆製品などでカルシウムをとしましょう。

ねっちゅうしょう よぼう すいぶんほきゅう 熱中症の予防に水分補給をしよう

水分補給には、水や麦茶を飲みましょう。

のどがかわいた
と感じる前に
飲む



コップ1杯ほど
こまめに
飲む



あせ 汗をたくさん
かいた時は
えんぶん いっしょ 塩分も一緒にとる



食中毒に注意！！

気温が高くなるこれからの季節は、食中毒の発生が心配されます。

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」

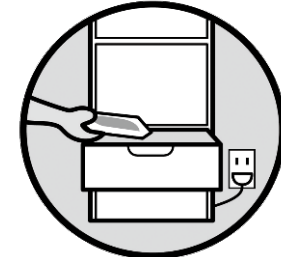
です。つぎの3つのことに気をつけましょう。

つけない



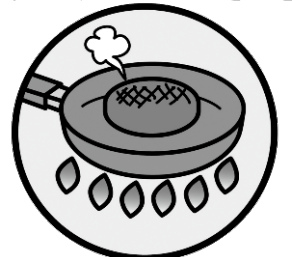
食事や調理の前には必ず
石けんで手を洗う

ふやさない



すぐに食べない食べ物は
冷蔵庫に入れる

やっつける



食べ物は中心までしっかり
火を通す

てあら 手洗いが大切です！

手はいろいろなものを触ることで、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。手を洗わずに食器や食べ物に触れると細菌やウイルスが体の中に入り、食中毒を起こしてしまうかもしれません。

食中毒を予防するためには、食事の前やトイレの後に必ず石けんでていねいに手を洗いましょう！

※手洗いの効果(イメージ図)



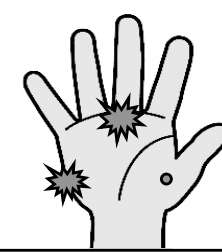
てあら 手洗いなし

やく 約 100万個



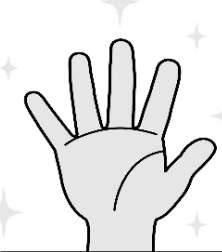
りゅうすい 流水15秒

やく 約 1万個



せっけん 10秒もみ洗い
+ 流水15秒

やく 約 100個



せっけん 10秒もみ洗い
+ 流水15秒を2回

すうこ 数個



夏のおやつレシピ



料理をする前は石けんで手を洗いましょう。
小さじ1=5cc・大さじ1=15cc・1カップ=200ccです。
食材や調味料の分量は好みで加減してください。

★暑い日でも食べやすい「おやつのレシピ」をのせています。給食がない夏休みもじょうぶな体を作るため、牛乳や乳製品をしっかりとるようにしましょう。 ※豆乳や豆乳ヨーグルトでもおいしく作れます。

チーズポテト



チーズはカリカリ！
じゃがいもは
ホクホク！

【材料】（4人分）

じゃがいも……………大2個
ピザ用チーズ……………100g
むき枝豆……………30g
塩……………少々
こしょう……………少々
油（バターでもOK）……小さじ1

* 好みでホールコーンやじゃこを入れてもおいしくできます。

【作り方】

- ①じゃがいもは洗った後、ぬらしたキッチンペーパーで包み、その上からラップでふんわりと包む。レンジ（600w）で5分加熱し、粗熱を取ってから皮をむき4等分の輪切りにする。
- ②卵焼き器に油をひいて中火で熱し、ピザ用チーズを広げる。フツフツとしてきたら①と枝豆を並べて、塩とこしょうをして両面がカリッとするまで焼く。

★アルミホイルを使えばオーブントースターでもできます。
やけどしないように気をつけましょう。

ふわもちチョコ



ふわっと
もちっとした
食感です。

【材料】（4人分）

絹ごし豆腐……………120g
ホットケーキミックス…100g
砂糖……………10g
ココアパウダー……………10g
※上からかける場合は、さらに10gのココアが必要です。



【作り方】

- ①すべての材料をボールに入れて混ぜる。
- ②①を12等分に丸める。
- ③お皿に6個ずつ並べ、ラップをかけてレンジ（600w）で2分加熱する。
- ④好みでココアパウダーをかける。

手に少量の
油をつけると、丸めやすいです。

★一度にたくさん加熱すると加熱ムラの原因になるので、6コずつ作るのがポイントです！

フローズンヨーグルト



【材料】（4人分）

プレーンヨーグルト……………400g
お好みのジャム……………80g
チャック付きポリ袋……………1袋

【作り方】

- ①ザルにキッチンペーパーをしき、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で水切りをする。（1時間から一晩）
 - ②チャック付きポリ袋に①とジャムを入れて混ぜる。
 - ③冷凍庫で凍らせ、途中で2、3回もみほぐす。
- * くり返しもみほぐすと、なめらかな食感になります。

ラッシー

【材料】（2人分）

プレーンヨーグルト……………200g
牛乳……………200g
はちみつまたは砂糖……………40g
レモン汁……………15g
塩……………ひとつまみ



【作り方】

- ①すべての材料をボールに入れて泡立て器で混ぜる。（ミキサーにかけて混ぜてもよい。）
- * 好きな果物や缶づめと一緒に混ぜるとフルーツラッシーになります。