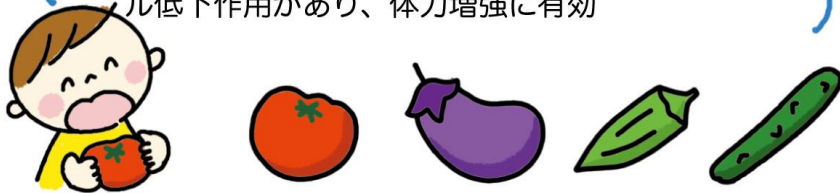


夏休みなど、外出の機会が増える時期ですが、外出の際には、紫外線対策と水分補給を忘れずに！！
紫外線の強い時間帯は外出を控えたり、つばの長い帽子や日焼け止めなどを使って、紫外線から肌を守りましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- **トマト**…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- **キュウリ**…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- **ナス**… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- **オクラ**…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



(引用) 食育ガイド ナツメ社

親子でクッキング

ピザトースト 色彩を楽しむ！



材料 (4個分:食パン1枚分)

- | | |
|----------|-----------|
| ミニトマト…4個 | 食パン…1枚 |
| ピーマン…1個 | ケチャップ…適量 |
| ハム…1枚 | ピザ用チーズ…適量 |

作り方

- ①ミニトマトとピーマンを水で洗う。
- ②ヘタを取り、半分に切る。
- ③ピーマンのヘタや種を取り、8等分に輪切りにする。
- ④1枚のハムを4等分に切る。
- ⑤1枚の食パンを4等分に切る。
- ⑥⑤の食パンにケチャップを塗る。
- ⑦⑥の上にミニトマト、ハム、ピーマンをのせ、その上に、チーズをのせる。
- ⑧オーブントースター (またはホットプレート) で⑦を5分程度焼く。

ポイント

園や自宅で栽培したミニトマトを使うと、収穫の喜びが実感できます。
火の通りをよくするために、ピーマンを小さく切ってもよいです。包丁を使わない場合は、大人があらかじめ切っておくようにします。特にミニトマトは小さくて丸いので、転がらないように気をつけましょう。

★ へちまどんぶり (給食献立から)

<材料>

- | | |
|-------|--------------|
| へちま | 200 g (中1本位) |
| 鶏ひき肉 | 100 g |
| 人参 | 80 g (1/2本) |
| 玉ねぎ | 80 g (1/2個) |
| 干しいたけ | 1枚 |
| にんにく | 少々 |
| しめじ | 50 g |
| ※ごはん | |

- | | |
|-----------|------|
| (A) 固形スープ | 1/2個 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| オイスターソース | 大さじ1 |
| 水溶き片栗粉 | 大さじ1 |

※ ごはんのかわりに中華麺でもいいですね。



<作り方>

- ① しめじは食べやすい長さに切っておく。
- ② へちまは5mm～1cm厚さの半月切り、又はちょう切りにする。
- ③ 人参・玉ねぎは、せん切りにする。
にんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋を弱火で熱し、すぐになんにく、鶏ひき肉を入れて炒める。
- ⑤ 少し炒めたあとに、しめじ・玉ねぎ・人参も炒める。
へちま・ニラ、Aの調味料を入れる。
材料が煮えたら、水溶き片栗粉でとじる。
(汁気はないが、材料がつながる程度でよい。)
- ⑥ ごはんを盛り付け、⑤を上にかける。

※ しいたけ、さやいんげん、ブロッコリーなどを使用することもあります。

