



# げんきっ子だよ!

令和5年8月



夏の陽ざしがキラキラと照り付ける暑い日が続く季節となりました。熱中症を予防するためにも、日中の長い外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。夏バテを防ぐには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。水分をたっぷり含んだ夏野菜や疲労回復効果があるビタミン B1 が豊富なウナギや豚肉、納豆などを上手に取り入れましょう。

## 冷たい物の食べ過ぎ・ 飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



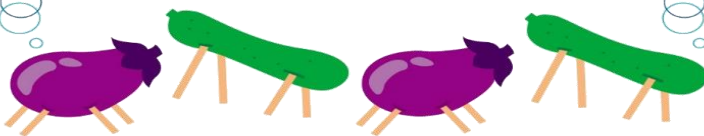
## お盆には精進料理を

### 行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

### お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



### おすすめ



### ◆材料 (大人2人分、子ども2人分)

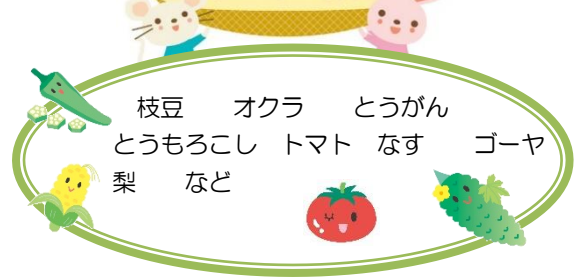
- ・精白米…適宜
- ・鶏ひき肉…150g
- ・なす…中1本程度
- ・玉ねぎ…中1/2個
- ・人参…中1/2本
- ・ズッキーニ…中1/4本
- ・サラダ油(炒め用)…適宜
- ・カレールウ(市販品)…カレーに合わせて使用
- ・塩…適宜

### ◆作り方

- なす・人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ズッキーニは太さに合わせて半月又はいちょう切りにする。
- ①お米は普通に炊く。
  - ②鍋に油を入れて火にかけ、なすとズッキーニを炒めて取り出しておく。
  - ③鶏ひき肉を加えてくっつかないようにパラパラに炒める。
  - ④玉ねぎを加えしんなりしてきたら人参を加えて炒め合わせ塩をふる。
  - ⑤水(カレールウの分量を参考)を加えて煮込み、人参が柔らかくなったら②を加えて火を止める。
  - ⑥カレールウを加えて混ぜ合わせ、火にかけさらに煮込む。
  - ⑦ごはんにかける。



### 今が旬の食材!



枝豆 オクラ とうがん  
とうもろこし トマト なす ゴーヤ  
梨 など

## トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです! 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。

