

# ペロリ! 第4号

## 夏休みの食生活 ~元気に過ごすためのポイント~

いよいよ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べてたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気で過ごせるように、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

### 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早起き・早寝をして、朝・昼・夕の1回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。

### 栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで買う場合は、主菜・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養バランスが整いやすくなります。



コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり) 副菜 (サラダ)

主菜 (ゆで卵)

## しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか?暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です!



めに、卵や野菜をたしてバランスよくしましょう!!

## 料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること

髪が長い人は結びましょう。

エプロンや三角巾を身につけましょう。

爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

<b>レベル1</b> 葉野菜を手でちぎる 	<b>レベル2</b> 卵を割る お米を洗う 	<b>レベル3</b> ピーラーで皮をむく 	<b>レベル4</b> 包丁で野菜を切る 	<b>レベル5</b> 火を使って調理する 
------------------------------	----------------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------

\*包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒にしてください。

## 電子レンジクイズ

電子レンジを使うときに大切なことをクイズにしました。少しむずかしいですが、挑戦してみましょう。

Q1 電子レンジは、「マイクロ波」という電気と磁気の波を当てることで、食べ物を温めることができる、便利な機械です。温める仕組みについて、正しい説明だと思うものに○をつけましょう。

① 食べ物に火をつけて、温める。 ② 食べ物の中の水分分子がふるえることで熱を出し、温める。 ③ 熱い風が食べ物のまわりをぐるぐる回って温める。

Q2 電子レンジを使うときの約束として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)

① 電子レンジに合った器や袋を使う。 ② 生き物を入れてはいけない。 ③ 汚れても、そのままにしておく。 ④ 長い時間に設定して温める。 ⑤ 「から」や「まく」がついているもの(たまご、たらこ、くりなど)は温めない。

Q3 下の絵の中で、電子レンジで使えるものに○をつけましょう。(いくつでも)

① ステンレスのボウル ② 陶磁器 ③ PETボトル ④ 缶 ⑤ 木の器  
⑥ ラップ ⑦ ポリ袋 ⑧ アルミホイル ⑨ 耐熱の容器 ⑩ 漆器

Q4 電子レンジで、マグカップ蒸しパンを作ってみよう!

1 ホットケーキミックス50g、牛乳、砂糖を、用意する。  
牛乳大さじ2 砂糖小さじ2

2 すべての材料をマグカップに入れてよく混ぜる。

3 ふんわりとラップをかけて、電子レンジに入れて温める。

4 出来上がり!

さて、温める時間は電子レンジ500W(温める力)でどのくらいでしょう?  
① 1分30秒 ② 15分 ③ 30分

こたえ Q1= ② (食べ物の中にふくまれている水分分子「水の小さい粒」がふるえることで熱を出す。) Q2= ①②⑤ (汚れたら、すぐに掃除をしておくこと。長い時間温めすぎると煙や火が出たり、熱い蒸気でやけどをすることがあるので注意する。) Q3= ②③⑦⑨ (おうちの人にも確認して使う物をえらびましょう。) Q4= ①