



きゅうしよくだより

令和2年7・8月

入間市立藤沢小学校

夏の暑さを感じる季節になってきました。夏休みまで元気に学校生活を過ごすためには、早寝、早起き、朝ごはんで生活のリズムを整えましょう。

また、今年はいつもの年より夏休みが短いですが、夏休みを元気に過ごすポイントを紹介します。



夏休みの食事のポイント8カ条

<p>な んでも食べて夏バテ知らず</p> <p>バランスのよい食事は、夏バテ予防になります。</p>	<p>つ めたいものはほどほどに</p> <p>冷たいものをとりすぎると、おなかをこわします。</p>	<p>や たらとおやつは食べないで</p> <p>おやつの食べすぎは、食事に影響します。</p>	<p>す ききらいを克服しよう</p> <p>好き嫌いのある子は、夏休みに一つでも減らすようにしましょう。</p>
<p>み どりの仲間をタップリと</p> <p>不足しがちな緑の仲間の野菜をタップリとろう。</p>	<p>の むなら牛乳1日2本</p> <p>家族みんなで牛乳を飲みましょう。</p>	<p>しょく よくモリモリ元気な子</p> <p>元気に運動して、しっかり食べましょう。</p>	<p>じ がんをきめて1日3食</p> <p>夏休みになると1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。</p>

夏休みに

親子でつくろう 楽しいクッキング



やきめし

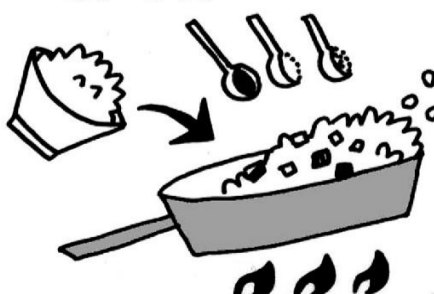
材料(4人分)

- ご飯.....5カップ
- ぶた肉.....70g
- 卵.....1個
- たまねぎ...1/2個
- にんじん...1/2個
- しいたけ...2枚
- サラダ油...大さじ5
- しょうゆ...大さじ1
- 塩、こしょう

材料は冷蔵庫に入っている残りものでもいいです。

④味がついたら、ほぐしたご飯を入れ、またいためる。

- ①ぶた肉は1cmの角切り、ほかの材料はあらみじん切り。
- ②肉としいたけ、たまねぎ、にんじんをサラダ油でいためる。
- ③よくいためたら調味料を入れ、味をつける。



サンドイッチ

食パン、フランスパン、ロールパンなど、いろいろなパンにバターをぬって、はさむ材料を準備します。

