



好き嫌いなく食べよう

夏野菜がおいしい季節です!



食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

知っていますか? 五大栄養素の働き

<p><b>炭水化物</b></p> <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p><b>脂質</b></p> <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p><b>たんぱく質</b></p> <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p><b>無機質</b></p> <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p><b>ビタミン</b></p> <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>
--	--	---	--	--

<p><b>エネルギーになる</b></p>	<p><b>体をつくる</b></p>	<p><b>体の調子をととのえる</b></p>
------------------------	---------------------	--------------------------

**苦手克服レシピ**

ピーマンチーズバーグ (3個分)

**[つくり方]**

- ①ピーマン3個を1.5cm角に、たまねぎ1/3個をみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱して①を弱火でじっくり炒める。
- ③ボウルに、冷ました②と1cm角に切ったチーズ30g、合いびき肉200g、とき卵1個分、パン粉と牛乳各大さじ1、塩こしょう少々を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏がえしてふたをして、中まで火を通す。

**トマトの色**

この赤い色はリコピンとよんで

ボクはトマト太陽のもとで真っ赤な色に熟すよ

病気の予防や

はだをきれいに保つ働きがあるんだ

油と一緒に食べたり加熱したりすると

アップするよ!

いろいろな料理でおいしく食べよう!

トマトの真っ赤な色から栄養をもらって元気に過ごしましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

- のどが渇いたと感じる前に飲む
- コップ1杯程度をこまめに飲む
- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

こんなことに気をつけて!

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。