

食育だより

なつやす ころ
夏休み号

いよいよ待ちに待った夏休みですね。夏休み 中 も元気にすごすためには、規則正しい 生活が大切です。また、夏休みを利用して、料理にチャレンジしてみたいかですか？今回は、炊飯器だけでできるカレーピラフを紹介します！夏休み明けに、また、元気に会いましょう！

なつやす 夏休み しょくせいかつ 食生活のやくそく

な

なま にく なまや ちゅうい なつ とく しょくちゅうどく お きせつ
生ものや肉の生焼きに注意。夏は特に食中毒が起こりやすい季節です。生ものは冷たいところに保管し、肉の生焼きには注意しましょう。



つ

つめ かし たい お菓子やジュースはひかえめに。アイスやジュースの食べすぎ、飲みすぎは、砂糖の取りすぎにつながるので注意しましょう。



や

やさい まいにちた なつやす ちゅう ひる
野菜を毎日食べましょう。夏休み中の昼ごはんは、そうめんなどのめん類やパン・おにぎりだけになりがちなので、気をつけましょう。



す

すいぶんほきゆう なつ からだ すいぶん あせ で りょう おお
水分補給をしましょう。夏は体の水分が汗となって出ていく量が多くなります。ジュースよりもお茶や水がおすすめです。



み

ぎゅうにゅう にゅうせいひん きゅうしょく まいにちぎゅうにゅう
ミルク(牛乳)や乳製品をとろう。給食では毎日牛乳がついています。休み中も乳製品からカルシウム等の栄養をとりましょう。



カレーピラフ

ほうちょう ひ つか すいはんき
包丁や火を使わない、炊飯器だけでできる簡単レシピです。

なつやす 夏休みに作ってみよう！



作り方

1. お米を洗い、炊飯釜に移し、2合の自盛りの少し下まで水を入れる。
2. 1に、トマト以外の材料と調味料を入れる。
3. 炊飯のスイッチを入れる。
4. 炊き上がったら、ミニトマトをつぶしながら、しゃもじでよく混ぜる。
5. ふたをして15分蒸らしたら完成！

材料

(4人分)

- ・米 2合
- ・ミニトマト 12個
- ・ツナ缶づめ 1缶
- ・料理用酒 小さじ2
- ・カレーパウダー 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・粉チーズ 小さじ2
- ・バター 10g (1かけ)