





いよいよ、夏本番です！暑さに気を付けながら、夏を楽しみましょう♪  
夏休みは普段できないことを楽しんだり、挑戦したりするいい機会です。  
ぜひ、夏休みには料理にも挑戦してほしいです。紹介するレシピを参考に取組んでみてくださいね！

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <p>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</p> <p>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p>	<p><b>夏野菜をしっかり食べましょう。</b></p> <p>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</p> <p>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p>
<p><b>こまめに水分をとみましょう。</b></p> <p>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p> <p>●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p>	<p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p> <p>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</p> <p>●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p>

### 〇冷やし豆乳タンタンそうめん〇

材料(2人分)

- ・三輪そうめん…2束
- ・めんつゆ(2倍濃縮)…100ml
- ・豆乳…100ml
- ・豚ひき肉…80g
- ・トマト…1個
- ・青ねぎ…1本

～お好みで～

- ・ごま油
- ・ラー油

お肉や野菜を  
組み合わせて  
夏バテを吹き飛ばそう！

作り方

- ①青ねぎは輪切り、トマトは一口大に切っておく。
- ②フライパンで、豚ひき肉をよく炒め、火が通ったらトマトを加えて軽く炒める。
- ③鍋にお湯を沸かして、そうめんをゆでる。ゆであがったそうめんは、冷水で冷やしてザルにあげる。
- ④お椀にめんつゆと豆乳を入れる。  
③のそうめんを入れ、②のお肉とトマトを盛り付ける。
- ⑤青ねぎ、ごま油、ラー油はお好みでトッピングしてできあがり。

### 夏休みは子ども料理のチャンス！

子どもと料理をするのは、とても大変に思われる方が多いかもしれませんが、私も自分が料理をする方が、早いし、危なくないし、よっぽど楽だと思います。

しかし、危険だから、失敗するから、めんどくさいから…と

子どもたちの成長のチャンスを逃してしまうのはもったいない。

大人でも刃物や火の使い方が危険な人がいます。

危険なことをしてしまうのは、「体験が不足」しているからです。

刃物や火のあるキッチンで子どもは思いもよらないことをすることがあります。

そのため、子どもが料理をする場合「準備」がとても大事になります。

失敗や危険を恐れて遠ざけるのではなく、

準備を整え、信じて見守ってみてください。

子ども料理のちょっとした準備のコツを紹介します。

### ☆危険なものを安全に使えるようになるコツ☆

#### ・よく切れる本物で何度も練習すること

子ども用包丁に「ギザ刃」のものがありますが、これで練習すると「力で押す」切り方が身についてしまい、ケガにつながります。



#### ・刃は短いもの(12~13cm)を使いましょう

果物ナイフは、皮をむくのにいいですが、切るときは力が分散されるので子どもの手には不向きです。



#### ・切りはじめたら声はかけない

目で見て手を動かしている時に、声をかけられ耳に気をとられると手に意識がいなくなり、ケガにつながります。

#### ・安定しない形状のものは事前に半分にしておく

きゅうりやにんじんは半分にして、食材が動かないように一工夫しておきます。



#### ・まな板は大きいもので、滑り止めを敷く

薄いものより安定感のある大きなものにし、濡れ布巾や、滑り止めマットを敷きましょう。



#### ・熱さを感じる距離を確認する

湯気に気を付けて、鍋のはるか上に手をかざして少しずつ下げていき、熱さを感じる距離を肌で感じてみましょう。持ち手の位置など、熱くなる場所はあらかじめ確認しましょう。

