

チャロポテだより：夏休み号

令和7年7月

みんなのお昼キャロット館

☎：356-7135

みんなのお昼ポテト館

☎：349-0588



いよいよ夏休みが始まります。お出かけしたり海やプールで遊んだり、楽しみにしている人もいることでしょう。しかし、今年も危険な暑さが予想されています。熱中症を防ぐためにも生活リズムを整え、水分補給と栄養バランスの整った食事を心がけて、毎日元気に過ごしましょう。



夏休みを元気に過ごすために



こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

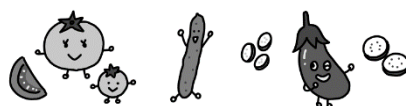
軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



みずみずしい “夏野菜”を食べよう



みなさんは、夏においしい野菜をいくつか知っていますか？

みずみずしい夏野菜は、汗をかいた後の体に水分を補います。また、夏の太陽をたくさん浴びた旬の野菜には、ビタミンA、ビタミンCなどがたくさん含まれています。体の調子を整え、病気に負けない体をつくります。

ぜひお家でも、いろいろな「夏野菜」を味わいましょう。

なつやさいBINGO
チャレンジ！
食べたらずを○をつけましょう

 きゅうり	 トマト	 なす
 かぼちゃ	FREE	 えだまめ
 ピーマン	 オクラ	 とうもろこし



❖ 給食のレシピ紹介 ❖



夏休みに
作ってみよう！

今回のテーマは **夏野菜** です。太陽をたっぷりと浴びた野菜には、ビタミンが豊富に含まれています。

みんなのお昼キャロット館「夏野菜のうーめん汁」



【材料 小学生5人分】

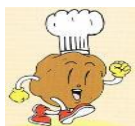
うーめん	・・・ 約 1/3 束
鶏肉細切り	・・・ 80g
油揚げ	・・・ 30g
なると	・・・ うす切り5枚
にんじん	・・・ 40g
なす	・・・ 中 1/3 本
おくら	・・・ 1本
ねぎ	・・・ 15g
干しいたけ	・・・ 1枚
まめふ	・・・ 4g
だし汁	・・・ 750ml
料理酒	・・・ 小さじ1
うすくち醤油	・・・ 小さじ4

【作り方】

- ① 干しいたけは、ぬるま湯で戻して細く刻む。(戻し汁も一緒に加えると、おいしいだしが出ます。)
- ② うーめんは、たっぷりのお湯でゆで、水にさらしたらざるにあけて水気を切っておく。
- ③ 油揚げは細く刻み、熱湯をかけて油抜きする。
- ④ なるとはうす切り、にんじん、なすはいちょう切り、おくら、ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて加熱し、煮立ったら、鶏肉、①、にんじんを入れて煮る。アクが出たら取り除く。
- ⑥ 火が通ったら、③、なると、なす、まめふを加えて火を通し、料理酒、うすくち醤油を加えて味を整える。
- ⑦ 仕上げに、②、ねぎ、おくらを加えてサッと火を通したらできあがり！



夏野菜の**おくら**や**なす**が入っています。温かくておなかにやさしい一品です。夏の暑さで食欲がないときにもおすすめします。☆
おくら最後の方に加えて、色よく仕上げるのがコツです。☆



みんなのお昼ポテト館

「夏野菜キーマカレー」

【材料 小学生5人分】

豚ひき肉	・・・ 120g
たまねぎ(みじん切り)	・・・ 中 1 個
トマト(角切り)	・・・ 中 1 個
パプリカ(1cm角)	・・・ 1/4 個
ズッキーニ(1cm角)	・・・ 1/3 本
なす(1cm角)	・・・ 中 1/3 本
とうもろこし	・・・ 20g
枝豆	・・・ 20g
おろしにんにく	・・・ 小さじ1
サラダ油	・・・ 小さじ1
トマト缶	・・・ 70g
ケチャップ	・・・ 大さじ 1/2
中濃ソース	・・・ 大さじ 1/2
カレールウ	・・・ 25g
カレー粉	・・・ 小さじ1 と 1/2
濃口しょうゆ	・・・ 小さじ1

【作り方】

- ① サラダ油をあたため、おろしにんにくと豚ひき肉を炒める。
- ② 熱が通りにくい順に野菜を炒める。
- ③ トマト缶を入れ、調味料・カレールウを入れ、味付けをする。
- ④ 野菜が柔らかくなるまでよく煮込む。
- ⑤ 盛り付けてできあがり！



夏野菜は、栄養価が高く、夏の暑さを乗り切るのに役立ちます。彩りも豊かで見た目からも食欲を刺激します。ご家庭のカレーにも夏野菜を取り入れてみてはいかがでしょうか。