



# 早寝早起きも大切



～食育⑨～

暑い夏、朝食をしっかり取るには、少しの早起きが必要です。早起きの習慣を身につけるには、夜更かしをせずに早く寝ることが大切です。夜更かしをすると、当然、朝起きるのが難しくなり、時間がないというのが朝食欠食の原因になります。最近、午後11時過ぎまで起きている子供も少なくないようです。夕食後にテレビやゲームで脳を活発に働かせてしまっは、寝つきも悪くなります。夕食後はなるべくゆったりと過ごすことが、快眠への第一歩。大人は、テレビを消すなど子供が寝室に行きやすくするように、気を配る必要があります。小学生の頃までに、早寝早起きの生活リズムをきちんとつけておくようにしたいものです。

夏バテ予防  
旬野菜を使った  
ヘルシーメニュー例

\*洋風冷しゃぶサラダ  
\*シーフードオムレツ  
\*ガスパチョ  
～冷製の野菜スープ



バゲット1枚を  
ガスパチョに!

合計 574kcal  
野菜量 284g  
(1日350gが目安)

## ＝洋風冷しゃぶサラダ＝



### 材料 2人分

しゃぶしゃぶ用豚肉.....150g  
固形ブイヨン.....少々  
水ナス.....40g  
レタス.....60g  
パプリカ.....30g  
水菜.....40g  
レッドオニオン.....30g  
＜ドレッシング＞  
オリーブ油.....大2  
バルサミコ酢.....小4  
醤油.....小2  
卸しにんにく.....お好みで  
卸し生姜.....お好みで  
砂糖.....適量  
塩・黒こしょう.....適量

### 作り方

- 鍋にお湯を沸かして固形ブイヨン溶かし、豚肉を1枚ずつ入れて火を通し、水に取ってからざるにあけておく。
- 水ナスはくし切りにして、塩こしょうを振って油を熱したフライパンでこんがり焼く。
- レタスは一口大に手でちぎり、パプリカは細切り水菜はざく切りにする。レッドオニオンは、スライスして水にさらす。
- ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、砂糖、塩黒こしょうで、味を整える。
- ③の切った野菜の上に、②を盛りつけ①のをせ④のドレッシングをかけたら、出来上がりです。

火を使わずに仕上げる調理法も暑い夏にはありがたいもの。加熱によるビタミンやミネラルの損失がなく、夏バテ防止にぴったりの嬉しい一品です。

## ＝ガスパチョ＝



トマト、玉ねぎ、胡瓜、赤パプリカ、にんにくバゲットをあらく切る。オリーブ油、水、酢、塩こしょうと、ミキサーに入れてなめらかに攪拌する。さらに口当たりをよくしたい時には漉す。

### ～豆知識～

夏バテを起こす原因で、特に不足しやすい栄養分はビタミンB1と言われています。豚肉のビタミンB1の含有量は牛肉の10倍以上で、さらに豚肉には、鉄カリウム・リンなども含まれているので、夏バテ防止には効果が高い食品と言えます。

毎週金曜日の朝9時からお昼頃まで栄養士（中塚）が店頭にあります。献立～子育て中の食事に関する悩み（偏食、小食、遊び食べなど）お気軽にお声かけください。