



夏休みの過ごし方



担当 芦刈観瀾校

1年で一番暑い季節がやってきました。夏休みを楽しく過ごすためにも、冷房や冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。

間食のとり方

子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか？

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、小遣いで自由に買い食いしたりしていませんか？食べ過ぎや肥満の原因にならないよう、おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているかを把握するようにしましょう。

だらだら食べはやめよう！



時間を決めずにだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満や虫歯の原因になります。ゲーム中などにお菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

間食は・・・

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養量(カルシウム)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



夏休みに親子で作ってみませんか？

おからが入って食物繊維たっぷり！

おから入り サーターアングギー

15個分

<材料>

- ・おから 150g
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ4
- ・サラダ油 小さじ1
- ・揚げ油



<作り方>

- ① ボールに卵を割り入れてとき、砂糖、サラダ油を入れてよく混ぜ、おからを入れてよく混ぜる。
- ② ホットケーキミックスを入れてさっくりと混ぜる。
- ③ 生地をピンポン玉くらいの大きさに丸める。
※手に油を塗っておくと丸めやすいです。
- ④ 160℃くらいの低めの油でじっくりと揚げる。
※大きさが大きいと中心まで火が通りにくいので、小さめに丸める方が作りやすいですよ！