

早寝早起きができる食事!!

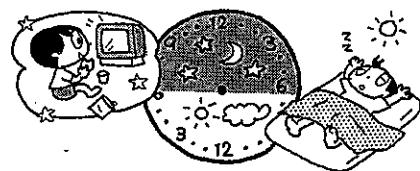
まずは、元気がでる朝食・楽しい夕食から

夏休みになると、朝寝坊をして朝ごはん抜き、夜ふかしをして夕食のあと夜食を食べる…など、生活リズムが乱れがち。朝食と夕食の役割について、もう一度考えてみませんか？

●朝食は頭と体に栄養を送り、1日の活動のエネルギー源になります。

●夕食は1日の疲れを癒し、体も心も休まります。夏は食欲がでるように酸味や辛みをプラスして、夏バテ防止を!

寝ている間にも体は栄養素を吸収します。食べすぎやこってりした料理、遅い夕食は、体脂肪を増やす原因にもなるので気をつけましょう。



親子でつくってみよう! 夏野菜カレーとサラダ 子どもができるお手伝いをたくさん見つけよう!

主な材料・4人分

【カレー】(市販のルーを使用)

- 豚肉角切り……………300g
- かぼちゃ……………1/2個
- 玉ねぎ……………2個
- なす……………2個
- ピーマン……………4個
- トマト……………2個

【サラダ】

- レタス……………1個
- きゅうり……………1本

【子どもの作業 ここがポイント】

- 材料の野菜を確認しよう。名前も覚えられるよ。
- 野菜を洗い、好きな大きさに切らせる。
- 玉ねぎの皮むき。そして水洗い。
- かぼちゃの種を取る(スプーンを使う)。ピーマンの種を取る(指で取る)。
- 切った野菜をバットやザルに入れる。
- カレーを煮ているときに、時々かきまぜる。やけどをしないように注意!
- カレーを煮込んでいる間にレタスを洗って、いっしょに手でちぎる。
- カレーがほぼできたら、いっしょに味をみる。
- いっしょに食卓に配膳する。



つくるときのポイント

- 肉をさっと炒めて煮ますが、途中で「アクをとるとおいしくなる」と話しかけよう。
- 野菜は初めかぼちゃ、玉ねぎ、トマトを煮て、少したったらなすを入れる。ピーマンはルーを入れて溶けた後入れる。「おいしくつくるコツだよ」と話そう。



食べる時、食べた後

- 「きょうの夕ごはんをつくった人は誰？」から始まる会話を。大人のカレーにまつわる思い出なども。
- 使った野菜を子どもに紹介してもらい、みんなで味わう。後かたづけは全員で。

