

# 元気が一番☆夏休み

学校が夏休みに入りましたが、皆さん元気に過ごしていますか？  
生活が不規則になりやすい夏休み、家族みんなでこの夏を元気に過ごしたいですね。  
暑さに負けない体づくりで大切なことを、栄養士さんに聞いてきました。

簡単に作れて野菜もたっぷりとれる  
レシピです！

裏表紙の「季節の健康レシピ」とあ  
わせて、ぜひ家族みんなで作ってみ  
てね！



## なつバテしない体をつくる 三箇条

**その一** 早寝早起きで生活のリズムをつくり、バランスのとれた食事と適度な運動をしましょう。

**その二** 旬の食べ物は、その時期に必要な栄養がたくさん入っています。旬の野菜をたくさんとりましょう。1日にとりたい野菜の量は、両手に3杯分(350g)が理想です。また、たんぱく質は、体をつくるもとになります。夏バテ防止にもなるので欠かさないようにしましょう。

**その三** 水分補給は、子どもも大人も1日に1~1.5ℓが目安ですが、その日の気温や湿度、体調により変わりますので、のどが潤いたと感じる前にとりましょう。甘いものとりすぎは、疲れの原因になるので注意が必要です！

## つくってみよう！なぜなぜご飯

～食推協おすすめレシピ～  
(食推協…健康づくり食生活推進協議会)

☆ざいりょう(4人分)

ごはん 4はい



しょう油 大きじ4



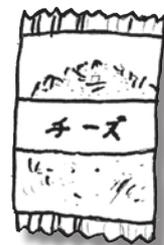
ピーマン 1こ



ミニトマト 4こ



とろけるチーズ  
2つかみ(80g)



たまご 4こ



タマネギ 1こ ウィンナー 4ほん



マヨネーズ 少

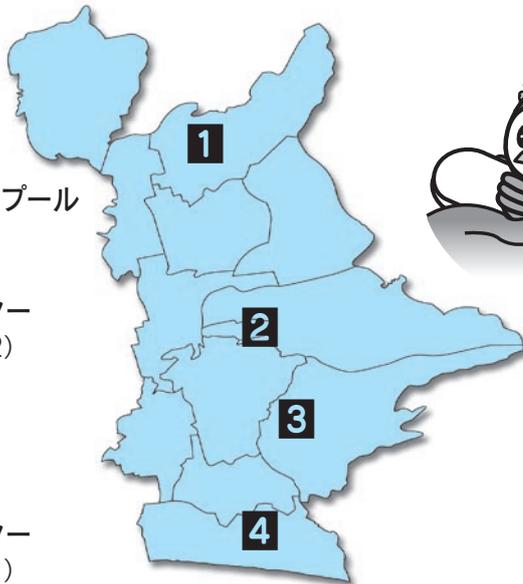
### ☆つくりかた

- ①タマネギ、ピーマン、ウィンナーを細切りにする。
- ②ごはん、溶きたまごとしょう油を入れてよくかき混ぜる。
- ③熱したフライパンに油をひき、②のごはんを広げてマヨネーズをあんめ状にかけ、タマネギ、ピーマン、ウィンナーをのせる。
- ④③の上にとろけるチーズをのせ、ふたをして5~6分焼き、チーズが溶けたら器に盛ってミニトマトを飾る。

何が出来るかは、ミニクイズ  
の答えのところを見てね。

☆ミニクイズ  
①00月2日 ②00月0日 ③02月2日  
「国民の日の日」は「こけいけん」  
「おとほは21」  
「おとほは21」

市民編集員がお伝えします



- ❶ 月見の里学遊館水玉プール  
(袋井市上山梨4-3-7)  
☎0538-49-3201
- ❷ 袋井B&G海洋センター  
(袋井市上田町267-32)  
☎0538-43-1523
- ❸ 風見の丘  
(袋井市岡崎6635-8)  
☎0538-24-0345
- ❹ 浅羽B&G海洋センター  
(袋井市東同笠1648-1)  
☎0538-23-7790



いみんをよくとつて

心も体もゆっくり休もう。



っぱりプールがいいね

市内のプールへ出掛けて体を動かそう！  
「しずおか子育て優待カード」を利用できます(優待内容は各施設へご確認下さい)。



みんなで参加しよう！防災訓練

8月27日(土)は、防災訓練が実施されます。  
今年の訓練は、夕方から夜にかけて行われます。  
家族で参加しましょう！

切り取って  
使ってね！



## わが家の防災マニュアル

### ①緊急連絡方法

	連絡方法(電話番号)
第1手段	
第2手段	
第3手段	
つながらない時	災害伝言ダイヤル171

### ②避難場所

	避難場所
第1候補	
第2候補	
第3候補	

**わが家の防災マニュアルを作ろう**  
子どもだけで過ごす時間が長くなる夏休み。地震や災害が起きた時の、家族との連絡方法を相談しておくと安心です。

①緊急連絡方法  
みんなの携帯にかける、親戚の〇〇さんに電話するなどを決める。つながらない時は災害伝言ダイヤルへ(171)。

また、普段からテレホンカードを持ち歩き、公衆電話の場所も確認しておきましょう。

②避難場所  
必ずいくつか挙げておき、この道を通って向かうか、実際に歩いてみましょう。

☆家族の名前、生年月日、連絡先の一欄表を作り、目立つ所にはっておくと便利です。

## 市民編集員のひとこと



市役所の各階に「うちわ」の貸し出しがありますよ！

こせきゆうこ 小関裕子 たにぐちふみえ 谷口史恵