

# 作ってみよう朝食レシピⅡ

( 簡単ピザトースト かぼちゃのスープ 牛乳 くだもの )

【材料】 食パン 1枚 トマト 50g  
ししとう 10g (またはピーマン)  
ピザソース 小さじ2 とろけるスライスチーズ 1枚

- 【作り方】 ①トマトは、7~8mmに切る。  
②ししとうは、5mmの輪切りにする。  
③食パンに①②を並べてピザソースをかける。

野菜は前日の夜に切っておくと、朝手早く作れます。



- ④③の上にとろけるスライスチーズをのせる。



- ⑤オーブントースターで、5~6分焼く。  
(チーズの溶け具合をみて時間を調整する)

【材料】 かぼちゃ 60g (2cm角を3個くらい)  
コンソメ 1/2個  
水 150ml

- 【作り方】 ①角切りのかぼちゃは、電子レンジで加熱して柔らかくする。  
(600wだと6分程度)

- ②鍋に水を入れ沸かして、コンソメを加えて溶かす。  
③ミキサーに、①と粗熱をとった②を入れてすりつぶす。  
(皮を取っておくとスプーンで、すりつぶすことができます。)

冷蔵庫に入れておいてもOK.

皮を取ると黄色のスープになります。



パニラアイスを入れると、コクが出ておいしくいただけます。



野菜を切って冷凍しておく、調理がスピードアップします。



安い時に買って、時間のある時に2~3cmの角切りにして、ビニール袋に入れて冷凍しておく、と便利です。

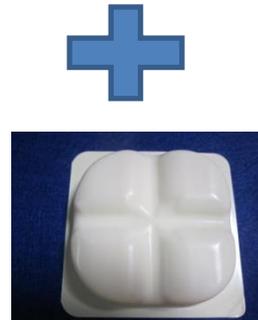
冷凍後に煮ると、味がしみ込みやすく、調理時間が短縮されます。  
(野菜の細胞が崩れることによると考えられます。)

ごはんに合わせて



茹でるか、レンジで加熱して、汁椀に入れておく。

パンに合わせて



ホワイトシチューのルウを加える。

インスタントみそ汁を加える。



ねぎ：洗ってから適当な長さに切って冷凍する。



にんじん：洗って皮をはぎ、料理に合わせて切って冷凍する。



ブロッコリー：洗って小房に切り、レンジで1分程度加熱し、さまして冷凍する。



# 季節のやさいを食べよう！

この野菜は何でしょう？



野菜には水分が多く含まれています。(76~96%くらい)  
ビタミンCやカロテンを豊富に含む野菜も多く、体の調子を整えてくれます。

# 暑い夏！水分もしっかり摂ろう！

今年の夏はとても暑いですね。私たちは、からだの水分が減ってしまうと熱中症ねつちゆうしょうになってしまい、命いのちの危険きけんもあります。

体内の水分が2%失われるとどのどの渴かわきを感じ、運動能力うんどうのうりょくが低下ていかしはじめます。3%失われると、強いどのどの渴かわき、ぼんやり、食欲不振しょくよくふしんなどの症しょうじょう状じょうがおこり、4~5%になると、疲労感ひろうかんや頭痛ずつう、めまいなどの脱水症だっすいしょうじょう状じょうがあらわれます。そして、10%以上になると、死しにいたることもあります。人間にんげんにとって水分すいぶんの摂取せつしゆは、欠かすことができないとても大切たいせつなものなのです。

## 1日に入水

- 食べもの・・・約 600ml
- 飲みもの・・・約 1500ml
- 体の中でできる水  
・・・約 200ml

食事や水分をしっかり  
摂りましょう！



体にふくまれている水の量りょうは  
体重の約 60~70%です。

## 1日に出水

- 尿や便・・・約 1300ml
- 汗など・・・約 600ml
- 呼吸・・・約 400ml

たくさんの水分が出ていき  
ます。