



ようやくジメジメとした梅雨も明け、暑い夏がやってきました。

熱中症を予防するためにも、水分をこまめに摂り、
睡眠などの規則正しい生活を保つことを心がけましょう！

旬の野菜をたくさん食べよう！

夏野菜には水分量の多さや豊富な栄養素から、暑い夏にぴったりです！



きゅうり

全体の9割以上が水分できているため、体力が落ちやすい夏に最適な野菜です！

生で食べるだけではなく、和えたり漬けたりと、さまざまな料理法があります。
夏場の食卓にさっぱりとした料理を並べたい時には、きゅうりを活用してみてください！

ゴーヤ

疲労回復の期待できるビタミンCが多く含まれています！また、苦味のもととなるモモルデシンには、食欲を増進させる働きがあるため、夏バテの予防に効果的です！

トマト

トマトは栄養素の高い野菜として知られています。**疲労回復効果のあるクエン酸や、便秘改善に役立つペクチンなども含まれており、日々の健康には欠かせない夏野菜です！**

冷たい物の食べすぎ飲みすぎに注意しよう！

夏は冷たいものが食べたい時期です。
多量に汗をかいた時には、つつい冷たい飲み物や食べ物をたくさん摂りがちです。
しかし、冷たい物の摂りすぎは、胃腸が冷えお腹を壊すことがあります。またジュースやアイスには、砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるので注意しましょう！



熱中症対策 生活リズムを整えよう！

1 早寝・早起き

・早寝・早起きをすると、体のリズムが整い、心も体も元気に過ごすことができます。
・毎日決まった時間に起きるようにしましょう！

2 朝ごはんを毎日食べよう

朝ごはんは、子供にとって大切な栄養源です。
毎日決まった時間に食べることで、お腹が空くリズムや朝の排便習慣をつけます。



給食メニューの紹介



鮭のみそマヨネーズ焼き

7月の献立から、子供たちがよく食べたメニューを紹介します！

材料 幼児1人分

・生鮭	一切れ
・玉ねぎ	5g
・塩	0.25g
・みそ	2g
・マヨネーズ	4g

- ① 生鮭に、塩で下味をつける。
- ② 玉ねぎはみじん切りにしてから炒りし、粗熱をとる。
- ③ 天板に生鮭を並べ、180°Cで10分焼く。
- ④ みそ、マヨネーズ、玉ねぎを混ぜ合わせ③の上のせてさらに10分焼く。

鮭以外の鶏肉や豚肉などでも美味しく作れます！

