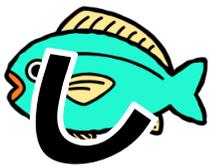


【天願こども園 保育目標】



しっかり食べる事は元気の基本	よく噛んで味わって食べる	工夫した食事で感性を育てる	いただきます、ごちそうさま、感謝の気持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つてんがんっ子
----------------	--------------	---------------	--------------------------	-----------------

## 暑さに負けず夏を乗り切りましょう！！

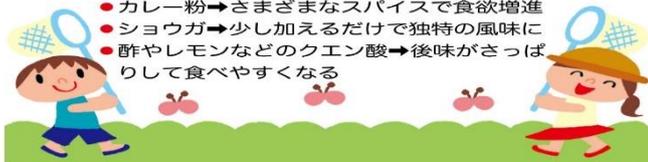
梅雨が明け、日増しに暑さを感じる季節になりました。元気いっぱいの子どもの活動の姿が調理室からも見られます。しかし暑さにまだまだなれず食欲がないからとあっさりしたものばかりたべたり、好きなものに偏った食べ方をしていると夏バテしやすくなります。暑い夏こそ、よく食べ、よく体を動かし、よく睡眠を取る事を心がけ暑さに負けずに夏を乗り切りましょう！！

### 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

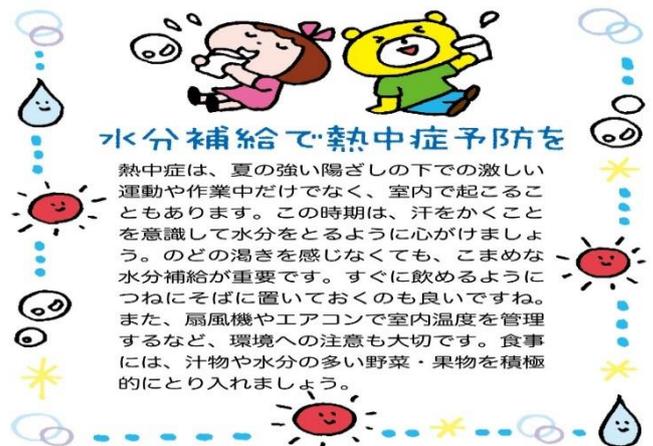
- 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素
- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
  - ビタミンC（野菜・果物）
  - ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
  - ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

- 落ちた食欲を取り戻す味つけ
- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
  - ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
  - 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



### 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



### ☆7月7日は七夕☆ ～七夕と行事食～

中国から伝わって来たと言われる星祭で7月6日の夕方に、願いを託した色とりどりの短冊で笹を飾り、7日の朝に川や海に流したという「七夕流し」「七夕送り」と呼ばれる行事です。行事食としてそうめんを流し「天の川」や「織り糸」に見立て、「七夕そうめん」をいただきます。これに旬のトマトやきゅうり、オクラなどを使った食材を添え夏バテ解消にも…

園でも七夕の日はそうめんをいただきます。

### 冷たいデザート

全部凍らせるだけ！ おうちでやってみませんか？

- 果物を凍らせる…
- フローズンフルーツ
- ジュースを凍らせる…
- ジュースシャーベット
- ゼリーを凍らせる…
- ゼリーシャーベット

