



しっかり食べる事
は元気の基本



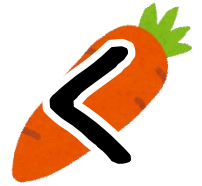
よく噛んで味わっ
て食べる



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
天願っ子

長期の工事が終わり、ついに待ち望んでいた厨房、ランチルームが完成しました。ランチルームからは厨房の中の様子が見ることができ、「今日のご飯はなにかな?」「いい香りがする～」とカウンター越しに中を見入る子ども達の姿を思い浮かべ、厨房スタッフ一同丸となり、これからの子ども達の成長を楽しみに頑張っていきたいと思います。

夏野菜で夏を乗りきろう!

暑くてご飯が進まない事もあると思いますが、夏こそしっかり食べましょう!特に朝ごはんは、一日の活力源です。夏野菜がいっぱい摂れるように、野菜をたっぷり入れたカレーやさっぱりとしたサラダや和え物なども良いですね。

夏野菜の栄養



なす

コレステロール値の低下



きゅうり

水分が多く体を冷やす



オクラ

整腸作用があり便秘を防ぐ



ゴーヤー

胃腸を刺激し消化液の分泌を抑制
食欲が湧き疲労回復の効果



ピーマン

ビタミンCやβカロテンが豊富
がん予防や免疫力を高める



とうがん

カリウムを多く含み、高血圧、むくみを
予防

きゅうりとオクラとトマトの塩昆布サラダ

材 料

オクラ…約6本(50g) きゅうり…1本(100g)
トマト…1個(150g) 塩昆布…10g
いり白ごま…大さじ1 しょうが…少々
しょうゆ、酢、ごま油…各小さじ1

作 り 方

1. オクラは熱湯でサッと茹で、斜め薄切り。きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切り。トマトは小さめの角切りにする。
2. ボウルに食材を入れ、塩昆布10g、いり白ごま大さじ1、しょうゆ、酢、ごま油各小さじ1、しょうが少々を入れ混ぜ合わせる。

噛むことの大切さ

よく噛んで食べることが、消化を助け、胃腸の働きを活発にすることはよく知られています。それ以外にも、噛めば唾液が増え、食べカスや細菌を洗い流してくれるので、虫歯や歯肉炎の予防にもなります。そして、口の周りの筋肉をよく使うため、発音がきれいになったり、顔のかたちを整えてくれます。さらに、脳へ酸素と栄養をたくさん送ってくれ、脳の働きをよくしてくれます。