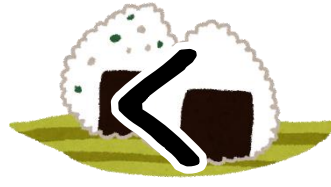




しっかり食べる事  
は元気の基本



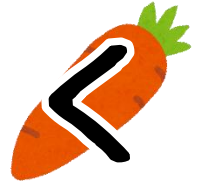
よく噛んで味わっ  
て食べる



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

夏本番の季節になり元気いっぱい遊び回る子ども達です。よく食べ、よく遊び、よく寝ると健康の基本に毎日の食にも子ども達の栄養管理にも努めているところですが夏の暑さに食欲が減ったりもします。一人一人の食の状況も把握し夏を元気に過ごしたいと思いますから見られます。

## 熱中症に注意!



熱中症は高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じる様々な症状です。体温調節機能が未熟な子ども達は特に注意が必要です。汗とともに体内の水分、塩分、カリウムなどが流れ出ていくため、こまめな水分補給が必要です。

### 熱中症予防に効果的な 栄養素・おすすめ食材

#### カリウム

水分保持(トマト、きゅうり(夏野菜)、じゃがいも、バナナ、納豆)

#### クエン酸

疲労回復(梅干し、レモン、かぼす、オレンジ、酢、グレープフルーツ)

#### ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える(豚肉、うなぎ、大豆製品、モロヘイヤ)

#### 抗酸化成分

疲労回復(トマト、スイカ、人参、かぼちゃ、イワシ、鮭)

※特にスイカは水分、カリウムなど豊富なため、水分補給にはおすすめの食材です。



## ～子ども達も大好き!～ 冬瓜ひき肉あんかけ

### 材料

冬瓜約…1.2 kg 鶏ひき肉…300g  
生姜…ひとかけ 水溶き片栗粉…大さじ1  
★(出し汁…500 cc 醤油…大さじ1と1/2  
みりん…大さじ1 砂糖…大さじ2)

### 作り方

- ① 冬瓜の皮をむき 2～3 cmにカット
- ② 鍋に冬瓜が浸るくらいの水を入れ、冬瓜が柔らかくなるまで煮る
- ③ 柔らかくなった冬瓜は水を切っておく
- ④ 鍋にひき肉を入れ炒める
- ⑤ ひき肉を炒めたの鍋に★の調味料を入れて沸騰させる
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、しょうがを絞り入れる
- ⑦ 鍋に冬瓜を入れ、ひき肉あんとなじませたら出来上がり!