



夏本番です！水分補給をこまめにし、熱中症に気をつけましょう。また、暑さで食欲が減退することがあると思います。バランスの良い食事と「早起き・おひさま・朝ごはん」を心がけて夏バテ知らずで元気に過ごしたいですね。

夏の疲れを吹き飛ばそう

夏祭りやプール、レジャーなど子ども達の関心をひくイベントが盛りだくさんです。気持ちは元気でも、夏の暑さで体はとっても疲れています。

疲れが溜まると、体の消化機能が低下し食欲不振からビタミンやミネラルの摂取不足が心配されます。食事には特に注意したいですね。

元気に過ごすためのポイント

- 「早起き・おひさま・朝ごはん」で毎日の生活リズムをしっかりとつくりましょう。
- 朝ごはんを食べましょう。
- たんぱく質（肉・魚・大豆）・ビタミン（野菜・果物）・ミネラル（海藻・乳製品・夏野菜）を十分に取りましょう。
- ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。
- お菓子の取りすぎに気をつけましょう。

作ってみませんか？

＊ ＊ ナスのミートグラタン（4人分） ＊ ＊

材料

ナス……………200g	ひき肉……………40g
ニンジン……………40g	タマネギ……………80g
A { ケチャップ……………大さじ4	砂糖……………少々
ウスターソース……………少々	塩コショウ……………少々
牛乳……………80cc	小麦粉……………20g
バター……………20g	
パン粉・粉チーズ………適量	

作り方

- ①ナスは薄切りにし水にさらしておく。ニンジン・タマネギはみじん切りにする。
- ②ニンジン・タマネギ・ひき肉を炒め、Aで味付けする。
- ③小麦粉は牛乳とダマが出来ないように混ぜておく。熱した鍋でバターを溶かし、混ぜた小麦粉と牛乳を入れトロミが出るまで熱する。
- ④耐熱皿に②を挽き、その上に③をかけ、パン粉・粉チーズをふる。
- ⑤220℃に余熱したオーブンで焦げ目がつくまで焼けば出来上がり！

夏野菜たくさん収穫したよ！

こども園の畑では、夏野菜が豊作です！



大きなスイカができていたよ！
1人では持てないよ～



キュウリをたくさん収穫したよ！

ニンジンも大きくなっていたよ！



給食の調理をしていると「ごちそうせんせい」と子ども達は元気な声とともに、たくさんの収穫野菜を持ってきてくれます。「この野菜なににしよ？」と聞くと「今日のスープに入れたらどう？」「焼いて食べたらおいしそうやなあ」など色々な意見を聞かせてくれます。また自分達で収穫した野菜を使う給食の時は、どこか誇らしげに食べている様に感じます。