

調理室 吉住亜由美  
安達 由紀  
堀 亜紀  
細見 艶子



夏本番です！こまめに水分補給を行い、熱中症に気をつけましょう。また、暑さで食欲が低下しやすいですが、バランスの良い食事を心がけ「早起き・おひさま・朝ごはん」で夏バテしないよう元気に過ごしましょう！

## 夏野菜たくさん収穫できたよ！



今年もこども園の畑では、夏野菜が大豊作です！  
トマトやキュウリ、ナス、ピーマンなど子ども達と一緒に収穫し、各クラスでクッキングをしたり給食で食べたりして夏の恵みを頂いています。



自分達で収穫して  
クッキング！！  
早く食べたいなあ♡



## 作ってみませんか？

＊ ＊ ガーリックチャーハン(4人分) ＊ ＊

### 材料

ご飯……………440g	ニンニク……………2g
ニンジン……………30g	タマネギ……………40g
ピーマン……………20g	ベーコン……………30g
油……………適量	しょうゆ……………小さじ1
塩コショウ……………少々	

### 作り方

- ①ニンニク、野菜、ベーコンはみじん切りにしておく。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒め火が通ったらご飯を加え炒める。
- ③②にしょうゆと塩コショウで味付けしたら出来上がり！

ニンニクもたくさん  
収穫できました！  
スタミナ満点！！



## 冷たいおやつを食べすぎに注意！

暑い夏は、アイスやジュースなどの冷たいものが欲しくなります。しかし、冷たいものばかり摂取していると体調不良になったり食欲の低下を引き起こしたりする原因となります。

### 腹痛や下痢の原因になる

体を冷やしすぎると、胃腸も冷えてしまいます。胃腸が冷えると腸の動きや消化酵素の低下が起こって消化不良となり、胃痛や下痢などを引き起こします。



### 食事に対する食欲の低下

冷たいアイスやジュースには、糖分がたくさん含まれています。糖分を多量にとると、血糖が高く維持され空腹を感じにくくなります。糖質に偏った栄養バランスの崩れた食事をしていると、夏バテの原因になります。



## ★身につけたい食事のマナー★



ひじをつかずに食べよう！

ひじをつくと姿勢が悪くなります。  
ひじをつかずに背中を伸ばして  
座りましょう。

## ★★★おいしい旬の食べ物★★★

オクラ



オクラのネバネバは、ペクチンなどの食物繊維です。食物繊維は腸内を掃除する働きがあります。他にも豊富な栄養素を含み、疲労回復の効果もあります。

加熱するとネバネバは半減しますが、栄養価はあまり変わらないのが特徴です。切ると星の形に見えるので、サラダにしたりカレーに入れたりすると子どもの食欲を誘います。