



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い暑い夏を乗り切りましょう。

### 夏バテ・熱中症予防の3つのポイント



#### 1. 不足しがちな水分をしっかり補給しましょう

喉が渴いたと思ったときにはすでに脱水が始まっているので、少ない量でこまめに水分をとるようにしましょう。一度に大量に飲み過ぎるとお腹が満腹になり食事を残してしまいがちです。

喉の渴きを感じる前の「早め・こまめ」の水分補給がポイントです。

#### 2. 栄養バランスのとれた食事をとりましょう

たんぱく質・ビタミン・ミネラルの3つの栄養をバランス良くとることが大切です。

#### 3. 疲れの原因になる乳酸の発生を抑えてくれるクエン酸をとりましょう

梅干し・レモンなどの柑橘系・調味料の酢からとることができます。

**夏野菜や果物には身体を冷やす水分とミネラルがたくさん含まれていますよ。上手にとり入れましょう。**

### 食事のあいさつ



『いただきます』は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。

『ごちそうさま』は、「馳走(ちそう)→馳け走る」という意味ももっています。食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛りつけする人などたくさんの方がかかわっています。

心から感謝し、食事のあいさつをしていただきましょう。



## 七夕行事食



- ☆七夕飾りごはん  
流れ星をトッピング、バター醤油サーモンごはん
- ☆3色そうめんおすまし  
3色のそうめんを天の川に見立て星をちりばめまたおすまし
- ☆星型ハンバーグ  
豆腐を練り込み、柔らかく食べやすいハンバーグ
- ☆ツナカレーポテト  
揚げポテトをカレー味のツナマヨネーズで和えたサラダ

### おやつ

- ☆七夕ようかん  
夜空にキラキラ星をイメージしたデザート



園で人気のメニューを紹介します

### 夏にさっぱり簡単

### 海藻サラダ(4人分)

材料：キャベツ・・・120g      きゅうり・・・50g  
かにかま・・・30g

④ わかめご飯の素・・・3g      砂糖・・・3g  
ごま・・・3g      ごま油・・・3g

①キャベツを1cm角にカットします。きゅうりはスライスします。かにかまは食べやすい大きさにほぐします。

②キャベツはラップをして、電子レンジで3分加熱、又は茹でます。

③②ときゅうり、かにかまをあわせ、④の調味料を加え、よく混ぜあわせませ。

④味を見てわかめご飯の素の量を調整してください。

