



ごちそうさま



ことし なつ もうしょ よそう
今年の夏も猛暑が予想されています

ねっちゅうしょうよ ぼう 熱中症予防のために



しつない がいしつじ
室内でも、外出時でも、
のどのかわかん
のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分をとりましょう！

すいぶんほきゅう ぽいんと 《水分補給のポイント》



でか とき
出掛ける時は、
の もの わす
飲み物を忘れずに！



こ からだ やく すいぶん で き ★子どもの体は約70%が水分で出来ています！

にゅうようじ しんちんだいしゃ かっぱつ あせ にょう からだ で すいぶん おお だっすい
乳幼児は新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水
を起こしやすい体です。食事以外に朝起きた時、運動や遊びの前後や途中、入浴
の前後、おやすみ前などのタイミングで水分を補給しましょう。

せいかつ ぽいんと 《生活のポイント》



てきせつ よ ぼうこうどう ★適切な予防行動をとしましょう。

がいしつじ ぼうし ひがさ ちょくしゃにっこう さ やくだ れいぎゃくぐっす いっしょ りよう
外出時には、帽子や日傘が直射日光を避けるのに役立ち、冷却グッズも一緒に利用
することで効率よく体を冷やすことができます。
しつない おんど しつど ちゅうい せんぶうき え あこん ちゅうせつ
室内では温度や湿度にも注意し、扇風機やエアコンでこまめに調節をしましょう。

ねっちゅうしょうけいかい あら - とはっぴょうじ がいしつ ひか あつ さ
※熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！

だいちょうかんり わす ★体調管理も忘れずに！！

あつ じ き とく き おいだ からだ
暑い時期は特に、気づかない間に体に
負担がかかり、体力を消耗しています。
ばらんす しょうじょう すいみん
バランスのよい食事や質のよい睡眠をとり、
ねっちゅうしょう からだ
熱中症にかかりにくい体をつくること
たいせつ
大切です。



すいみんかんきょう かいてき たも
睡眠環境を快適に保とう



じょうぶ からだ
丈夫な体をつくろう



にち たなばた に ャー
7日は七夕メニュー
ですよ～★

きーまかれー キーマカレー



ざいりょう 材料	にんぶん 4人分
ぶたみんち 豚ミンチ	140g
たまねぎ	160g
にんじん	40g
ピーマン	30g
おろし生姜	少々
おろしにんにく	少々
あぶら 油	おお 大さじ1
かれーこ カレー粉	少々
かれーるうふんまつ カレールー(粉末)	30g
とり 鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1/2
けちゃっぷ ケチャップ	小さじ2

つく かん 【作り方】

- ① 野菜はすべてみじん切りにする。
- ② 油でおろし生姜、おろしにんにくを炒め、油に香りを移す。
- ③ ②に豚ミンチ、①の野菜を加え、たまねぎが透きとおったら、カレー粉・ルーを入れて炒める。(固形のルーの場合は包丁で刻む)
- ④ ③に具材が浸るくらいの水、鶏がらスープ、ケチャップを加えて煮る。
- ⑤ ご飯に④をのせて盛り付ける。



にこ ひつよう
煮込む必要がないので、いつものカレーより手軽に作れますよ！
しん あんか やさい れいぞうこ のこ やさい い
旬で安価な野菜や冷蔵庫に残ってる野菜を入れてもOK♪
えいようばらんす けいさぱ
栄養バランスよし！コスパよし！
きゅうしょく にんき めにゃー
給食でも人気のメニューです。



しゅん た 《旬の食べもの》

おくら オクラ



がっ もつど おお でまわ おくら ねばねばせいぶん いちよう ぼご しょうか
7月に最も多く出回るオクラ。ネバネバ成分には胃腸を保護し、消化を
たす ちやうないかんきょう どの
助けて腸内環境を整えるはたらきがあり、夏バテ予防や疲労回復に効果
があります。

すいか スイカ



なつ ふうぶつし すいか ひ すいか あま かじゅう しゃり しゅっかん
夏の風物詩といえば、スイカ！よく冷えたスイカの甘い果汁とシャリとした食感は
なつばてきみ からだ いや すいぶん ほうふ どうぶん ほか こうさんかさよう
夏バテ気味の体を癒してくれます。水分が豊富で糖分の他、抗酸化作用のある
べーたカロテン リコピン かリウムなどのミネラルも含まれているので、熱中症
よぼう
予防にも適しています。