



## 暑い夏を乗り切ろう!!



汗を沢山かく時期には水分の補給が大切です。熱中症を防ぐためには、喉が渴く前に水分をとり、こまめに補給するのが良いそうです。また、甘い飲み物を取り過ぎたり、一度に大量に飲んだりすると食欲が落ちてしまいます。栄養不足で夏バテにならないためにも、エネルギーを代謝する**ビタミンB群**（豚肉・にんにくなど）や、栄養が豊富な夏野菜を食べましょう。



## 簡単！ゴーヤチャンプル

### 材料（4人分） 作り方

- にんにく・・・1片
- 豚肉・・・240g
- ゴーヤ・・・1本
- 玉ねぎ・・・1個
- 赤ピーマン・・・1/2個
- 酒・塩・・・少々（肉の下味）
- オイスターソース・・・大さじ1
- 酒・しょうゆ・・・大さじ1
- サラダ油・・・大さじ2

1. にんにくは小口切りにし、豚肉と赤ピーマンは千切りにする。玉ねぎはくし切りにする。
2. ゴーヤは縦に二つに切り、種をとって薄切りにする。
3. よく熱したフライパンに油をしき、野菜と豚肉を順番に炒める。
4. オイスターソースと酒・しょうゆで味を整える。

☆切ったゴーヤに砂糖と塩をまぶして軽く混ぜると、苦味が和らぎます。

## 6月のパーティのようす



		献立名	おやつ
1	火	ごはん 鶏ささみのレモン風味 果物 レタスの海苔サラダ 蛋花湯(タンホアタン)	オレンジポンチ せんべい お茶
2	水	ごはん 鶏肉のカレー揚げ じゃこサラダ すまし汁 果物	枝豆 棒チーズ カルピス
3	木	ごはん 豚肉となすの味噌炒め おくらスープ 果物	冷やしぜんざい お茶
4	金	きらきら冷やし中華 ミニおにぎり 果物	アメリカンドッグ ミルク
5	土	ポパイとオリーブの Pasta コンソメスープ 果物	ゆかりおにぎり お茶
7	月	<b>七夕パーティ</b> おにぎり 唐揚げ ゆで野菜 流しソーメン とうもろこし フルーツポンチ	<b>豆乳フレンチトースト 牛乳</b>
8	火	ごはん 肉じゃが 人参きんぴら 果物	チーズプッセ ミルク
9	水	ごはん 焼き魚 きゅうりの昆布和え 具沢山味噌汁 果物	ちんすこう 牛乳
10	木	ごはん とり天 南瓜の味噌汁 果物 キャベツのゆかり和え	マーメイドケーキ ミルク
11	金	ごはん 団子汁 スタミナ納豆 果物	手作りメロンゼリー せんべい お茶
12	土	あんかけ焼きそば 果物	ミニパン 牛乳
14	月	ごはん 根菜と手羽のさっぱり煮 白玉スープ 果物	まんじゅう お茶
15	火	ごはん かき揚げ 納豆 味噌汁 果物	とうもろこしパン 牛乳
16	水	ごはん グラタン 野菜スープ 煮豆	オレンジチーズムース お茶
17	木	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き ひじき煮 そつめん汁 果物	豆腐ドーナツ 牛乳
18	金	ハヤシライス 野菜サラダ 果物	二色サンド ミルクココア
19	土	<b>ドリーム保育</b>	
21	月	<b>海の日</b>	
22	火	ごはん 鶏のつくね焼き キャベツサラダ 味噌汁 果物	プリン お茶
23	水	ごはん 麻婆豆腐 野菜天ぷら 果物	おからと黄粉のスコ ン ミルク
24	木	ごはん ビーフシチュー コースローサラダ 果物	高菜ちりめんおにぎり お茶
25	金	ごはん 春雨とほうれん草の炒め物 夏野菜スープ 果物	フローズンヨーグルト せんべい お茶
26	土	三色丼 味噌汁 果物	ビスケット 牛乳
28	月	肉天うどん おにぎり 果物	ジャムロールケーキ 牛乳
29	火	ごはん 白身魚のコーンマヨ揚げ 春雨の酢の物 わかめスープ 果物	味噌蒸しパン 牛乳
30	水	ごはん 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ かき玉汁 果物	玄米フレーク 牛乳
31	木	ごはん 魚のホイル焼き 味噌汁 果物 ブロッコリーの胡麻マヨネーズ和え	もちもちチーズパン 牛乳