



～6月に召し上がっていただいた行事食～

6/16 (木) お誕生日会

ちらし寿司
清まし汁
茶碗蒸し
杏仁フルーツ



(おやつ) チョコレートケーキ



～熱中症に注意しましょう～

熱中症になりやすい季節です。水分をしっかりとって暑い夏をのりきりしましょう。

タイミング

量・種類

熱中症予防の為に取りたい栄養素



①カリウム (野菜・果物・海藻・大豆など)
汗と共に体内から出てしまい、不足すると細胞内が脱水状態になります。



②ビタミンB1 (豚肉・うなぎ・のり・大豆など)
糖質の代謝を助け、疲労回復に役立ちます。



1時間に1回を目安に
こまめに水分をとりましょう。

お茶・お水を1日あたり
1.2Lとりましょう。

※アルコールは利尿作用があり、水分補給にはなりません。



～おすすめレシピ～

「豚肉の生姜焼き」

豚肉は「たんぱく質」と「ビタミンB1」を豊富に含んでいます。玉ねぎや生姜などの香味野菜には「アリシン」という栄養素が含まれており、ビタミンB1の働きを助けてくれる為相性ピッタリです。



【材料2人分】

豚 小間	150 g
たまねぎ	140 g
こいくちしょう	20.0 g
酒	10.0 g
上白糖	4.5 g
おろし生姜	2.0 g
キャベツ	適量

【作り方】

- ①たまねぎを薄切りに切る。
- ②調味料を混ぜ、おろし生姜を加える。
- ③豚肉を②に約10分漬け込む。
- ④フライパンに油をひき、たまねぎを炒める。豚肉と調味料を加えて焼く。
- ⑥キャベツと一緒に盛り付ける。