



# 7月 給食だより

いおうほいくえん

**7月の目標**  
**熱中症に気をつけよう**

## 夏バテや熱中症に注意！

だるい、食欲不振といった夏バテの症状は、暑さや湿度による体の変調で自律神経のバランスの乱れによる胃腸の働きの低下や、栄養不足、脱水などが原因となります。熱中症は、屋外など暑い場所である程度の時間を過ごすことで、めまい、失神などが起こります。

### 「丈夫なからだ」をつくろう

バランスのよい食事やしっくりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい、体づくりをすることが大切です。

### ・水分補給のポイント

- ★ 運動の前後にこまめに水分を摂取する。
- ★ 一度に大量に飲まない。
- ★ ジュースではなく、お茶か水を飲む。



### クッキングのお知らせ

7月19日(火曜日)ひまわり組

8月に行われる「わくわくチャレンジ」でのカレー作りに向け、人参・じゃがいも・玉ねぎの皮むきなどを予定しています。

- ・エプロン・三角巾の用意をお願いします。
- ・爪は短くしておいてください。
- ・家庭でも練習していただければ助かります。

### 夏場のお弁当の工夫

夏は食中毒とくに注意が必要な時期です。朝作ったお弁当が、昼にはいたんでいるということもありますので、衛生に注意し、使ったあとのお弁当箱はよく洗い、できれば煮沸消毒するといいでしょう。水分が多いと細菌の繁殖を促してしまうため、ごはんは冷めてから詰めるようにしましょう。また、お弁当箱や水筒のゴムパッキンは特にカビが生えやすい場所です。食器用洗剤や漂白剤などを利用して、清潔な心がけましょう。



## 7月給食予定表

日 曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1 土	きつねうどん・黄桃缶	パイ缶	
3 月	白身魚のタルタルソースかけ・わかめのポン酢和え・チャブスイ・バナナ	ウインナーソーセージ	アスパラガスビスケット
4 火	麻婆豆腐・もやしのナムル・りんご	棒チーズ	★人参ドーナツ
5 水	竹輪の鶏みそ煮・野菜サラダ・豆乳汁・パイ缶	星たべよ	★フルーツカスタードパフェ
6 木	エビピラフ・ウインナーの串さし・カニカマサラダ・卵豆腐のお吸い物・すいか	マリー	コーンフレーク
7 金	おからの春巻き・きゅうりの昆布和え・七夕そうめん・キウイ	バナナ	★かぼちゃクッキー
8 土	ナポリタンスパゲティ・みかん缶	サラダせんべい	
10 月	豆腐ハンバーグ・筑前煮・じゃがいもの味噌汁・パイ缶	りんご	★フライドポテト
11 火	シチュー・ブロッコリーのおかか和え・黄桃缶	マリー	枝豆
12 水	ふくさ卵・じゃこ納豆・春雨のお吸い物・オレンジ	蒸しパン	★おにぎり
13 木	えびと南瓜のかき揚げ・昆布豆・野菜スープ・りんご	ゼリー	★どら焼き
14 金	焼きししゃも・ごぼうサラダ・玉ねぎの味噌汁・バナナ	黄桃缶	どうぶつビスケット
15 土	冷やし中華・みかん缶	棒チーズ	
18 火	鶏肉のもろみ焼き・キャバツのゆかり和え・すまし汁・黄桃缶	ヨーグルト	アイスクリーム
19 水	カレーライス・温野菜のドレッシング和え・バナナ	星たべよ	★シリアルおこし
20 木	サバの竜田揚げ・炒合菜・けんちん汁・りんご	パイ缶	★フルーツポンチ
21 金	スパニッシュオムレツ・野菜のツナマヨサラダ・南瓜スープ・キウイ	ウインナーソーセージ	★ホットケーキ
22 土	焼きそば・オレンジ	りんご	
24 月	はんぺんのチーズフライ・ひじきのレモン酢和え・かきたま汁・黄桃缶	みかん缶	ゼリー せんべい
25 火	鮭のムニエル・ニラチャンプル・厚揚げの味噌汁・オレンジ	ホットケーキ	★ホットドッグ
26 水	マカロニグラタン・人参グラッセ・中華スープ・りんご	パイ缶	★ポップコーン
27 木	焼きぎょうざ・ひじきの炒め煮・わかめスープ・バナナ	ビスコ	★手作りスナック
28 金	八宝菜・いりこのケチャップ和え・キウイ	ヨーグルト	★プリンアラモード
29 土	冷やしそうめん・パイ缶	サラダせんべい	
31 月	揚げだし豆腐・わかめの酢の物・コンソメスープ・みかん缶	りんご	★ジャム&マーガリンサンド

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。

誕生会です。たんぼぼ組以上はお米0.5合をお願いします。

9時のおやつは、すみれ・もも組のみです。

(新メニューです。クッキングです。(ひまわり組・ばら組)

★は手作りおやつです。