



7月 給食だよ!

いおうほいくえん

7月の目標

熱中症に気をつけよう

水分のとり方に気をつけましょう!



暑い季節、身体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの乾きに気づきにくいことがあります。①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。②飲み物は冷やしすぎない。③一度に大量に飲まない。④運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分を摂りましょう。

冷たいものを摂りすぎていませんか?

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達状態で、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し下痢などを起こしやすくなります。食事やおやつの時など、時間を決めて摂るようにし、クーラーの温度を調整して身体を冷やさないように気を付けることも大切です。

冷たいおやつのとおり方

夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にする事が多くなります。摂りすぎると、おなかを冷やしたり、甘い物でおなかいっぱいになって食事が食べられなくなったりすること。アイスは一日1個とか、ジュースは散歩のときだけなど、摂りすぎない習慣作りが大切です。

夏場のお弁当の工夫

夏は食中毒に特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を心がけましょう。

7月7日は七夕です






7月7日の七夕には、そうめんを食べると病気になるまいといわれています。暑いこの時期にぴったり食べ物で、天の川に見立てることもできます。そうめんの中にはピンクや緑の麺が混じっていることがありますが、「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とあるように、そうめんや短冊の色には厄除けの意味がこめられています。

おしらせ



・17日の「わくわくチャレンジ」でのカレー作りに向け、7月2日にひまわり組さんと人参・じゃがいも玉ねぎの皮むきなどを予定しています。ご家庭でも練習をして頂ければ助かります。・エプロン、三角巾の準備をお願いします。

・29日にすみれ組さんと「レタスちぎり」に挑戦します。

日 曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1 水	ソーセージのソテー・炒合菜・コンソメスープ・みかん缶 	星たべよ	★マカロニあべかわ
2 木	肉じゃが・いりこのケチャップ和え・黄桃缶	マリービスケット	★黒糖かりんとう
3 金	ふくさ卵・コロコロ野菜のおかかナムル・白身魚のお吸い物・バナナ	白い風船	★ピザトースト
4 土	冷やしそうめん・たぬきご飯・パン缶	ヨーグルト	こつぶっこ
6 月	白身魚のタルタルソースかけ・トマトサラダ・焼き野菜の味噌汁・りんご	ウインナーソーセージ	★あんまんじゅう
7 火	豚の生姜焼き・オクラ納豆・カレースープ・キウイ 	きな粉餅せんべい	★七夕クッキー
8 水	焼き魚・ブロッコリーのおかか和え・厚揚げの味噌汁・黄桃缶	ドーナツ	コーンフレーク
9 木	ちらし寿司・星型コロケ・わかめのポン酢和え・すまし汁・メロン	マリービスケット	ゼリー せんべい
10 金	なすとチーズの卵焼き・マヨナムル・ミネストローネ・バナナ	ビスコ	★呉豆腐の黒蜜きなこかけ
11 土	冷しゃぶうどん・黄桃缶	棒チーズ	パーベキューミニ
13 月	手まりしゅうまい・ジャーマンポテトサラダ・そうめん汁・りんご	白い風船	★ラスク
14 火	八宝菜・バンサンスー・バナナ 	ムーンライトクッキー	★リッツサンド
15 水	鮭のバター焼き・チーズ納豆・中華スープ・黄桃缶	丸ぼうろ	★フライドポテト
16 木	福袋煮・きゅうりのゆかり和え・なすと豚の味噌汁・パン	サラダせんべい	プリンアラモード
17 金	麻婆豆腐・ツナマヨサラダ・バナナ 	ウインナーソーセージ	アイスクリーム
18 土	ジャージャー麺・黄桃缶	きな粉餅せんべい	おとっとと
20 月	ナポリタンスパゲティ・ウインナーの串さし・野菜スープ・キウイ	星たべよ	プチボルガ
21 火	ししゃものフリッター・コーン納豆・春雨のお吸い物・りんご	ドーナツ	★フルーツカスタード
22 水	ロール蒸しのゴマネーズかけ・きゅうりの昆布和え・卵スープ・みかん缶	ビスコ	★チョコスノーボール
25 土	冷やし中華・パン缶	白い風船	ココナッツサブレ
27 月	鯖の竜田揚げ・もやしのナムル・冬瓜のスープ・パン 	棒チーズ	★ごまボーロ
28 火	ミートボール・なすの胡麻和え・豆乳汁・バナナ	サラダせんべい	★おにぎり
29 水	目玉焼き・ウインナー・納豆サラダ・レタス・野菜の沢煮碗・キウイ	ムーンライトクッキー	★キャロットゼリー
30 木	味噌かつ・梅とわかめの酢の物・のっぺい汁・りんご	丸ぼうろ	★ハニーチーズサンド
31 金	焼きそば・フランクフルト・バナナ	きな粉餅せんべい	★フルーツポンチ

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼ組以上はスキムミルクです。

誕生会です。

新メニューです。クッキングです。

★は手作りおやつです。