



7月の目標 熱中症に気をつけよう

暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです!!
熱中症にならないために、こまめに水分補給をとるようにしましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント

「夏バテしない」ためには、
「夏」野菜を積極的に摂り「バ」ランスよく食べ
「テ」つぶん（鉄分）が不足しないよう注意し「し」よくよく（食欲）が増すよう
酸味や香味野菜などを上手に活用し「な」っとう（納豆）などビタミンB群を
含む食品で疲労回復し「い」ちょう（胃腸）に優しい食事の摂り方を心がけましょう

冷たい飲み物の摂りすぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。冷たい飲み物の摂りすぎには注意が必要です!
清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもさんたちには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物を与え、冷やしすぎには注意をお願いします♪

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
病気にならないといわれています。
暑いこの時期にぴったりの食べ物で、
天の川に見立てることもできます!
「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
厄除けの意味が込められています★

おしらせ

☆7日は、ひまわり組さんの「わくわくチャレンジ」でカレー作りをします!!ぜひご家庭でも、野菜の皮を剥いたり、一緒に包丁の練習をしてみてください♪ ※三角巾・エプロンの準備をお願いします。

☆27日は、たんぽぽ組さん・すみれ組さんと「フルーチェづくり」に挑戦します!!
こぼさないように牛乳を注いだり、混ぜたり、容器にいれたり…
おいしくできるかな?♪ ※三角巾・エプロンの準備は必要ありません。

7月給食予定表

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	土	冷やしそうめん・わかめご飯・パイン缶	おやさいせんべい	こつぶっこ
3	月	鯖のカレー焼き・チーズ納豆・卵豆腐のお吸い物・白桃缶	バームクーヘン	★ココアラスク
4	火	七夕そばろし・ツナマヨサラダ・星の子スープ・キウイ	バナナ	プチシュークリーム
5	水	ししゃものごま焼き・ひじきのレモン酢和え・さつま芋の味噌汁・みかん缶	ぶどうゼリー	★イタリアン蒸しパン
6	木	鶏肉のさっぱり煮・もやしのナムル・わかめスープ・りんご	棒チーズ	★クッキー
7	金	赤魚の竜田焼き・ポテトサラダ・そうめん汁・オレンジ	クラッカー	七夕ゼリー
8	土	味噌ラーメン・チャーハン・黄桃缶	カルシウムウエハース	アスパラガスビスケット
10	月	だし巻玉子・金平ごぼう・玉ねぎの味噌汁・バナナ	ミレービスケット	パピコ
11	火	ソーセージ竹輪・オクラ納豆・春雨のお吸い物・白桃缶	魚せんべい	★フルーツケーキ
12	水	肉じゃが・ブロッコリーのドレッシング和え・トマト・パイン缶	みかんゼリー	★わかめおにぎり
13	木	鶏肉のレモン焼き・スパゲティサラダ・コンソメスープ・キウイ	鉄ウエハース	おいもぼん
14	金	白身魚のチーズ蒸し・ほうれん草の白和え・わかめの味噌汁・みかん缶	りんごゼリー	★ポテトチップス
15	土	冷やし中華・黄桃缶	いりこ	アンパンマンソフトせんべい
18	火	ハヤシライス・わかめの酢の物・トマト・パイン缶	ヨーグルト	★かぼちゃ蒸しパン
19	水	焼き魚・さつま芋のサラダ・はんぺんのお吸い物・りんご	ハーベスト	コーンフレーク
20	木	チキン南蛮・きゅうりの昆布和え・南瓜スープ・オレンジ	おやさいせんべい	メロン
21	金	鮭のちゃんちゃん焼き・梅納豆・薄揚げの味噌汁・バナナ	バームクーヘン	★ももヨーグルト
22	土	ツナコーンバター醤油パスタ・クロワッサン・白桃缶	棒チーズ	ハッピーターン
24	月	トンテキ・ごぼうサラダ・卵のお吸い物・キウイ	ぶどうゼリー	★ジャムアンドマーガリンサンド
25	火	カレイのみりん焼き・ささ身ときゅうりの胡麻風味・中華スープ・みかん	バナナ	フライドポテト
26	水	ビビンバ風炒め・ボイルブロッコリー・白菜の味噌汁・りんご	クラッカー	★ジャムスコーン
27	木	魚の豆腐マヨネーズ焼き・肉味噌納豆・きのこわかめお吸い物・オレンジ	カルシウムウエハース	★フルーチェ
28	金	鶏肉のもろみ焼き・チョレギサラダ・卵スープ・黄桃缶	みかんゼリー	★きな粉マフィン
29	土	きつねうどん・わかめご飯・バナナ	ミレービスケット	サッポロポテト
31	月	フィッシュカレー・オクラのおかか和え・トマト・パイン缶	魚せんべい	シューアイス

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぽぽ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。