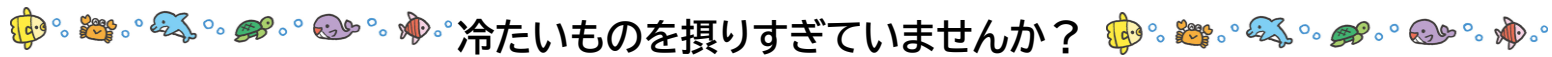




食育目標 「おいしく食べる子」「楽しく食べる子」

## 7月の目標 熱中症に気をつけよう



冷たいものを摂りすぎていませんか？

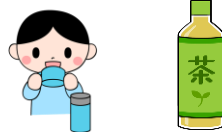
夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にする事が多くなります。摂りすぎるとおなかを冷やしたり、甘い物でおなかいっぱいになって食事が食べられなくなってしまうこともあります。また、消化吸収能力が未発達なこどもは、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。「時間」「量」「頻度」を決め、食べすぎを防ぎ、生活リズムを整えましょう。

<例として・・・>

アイスは1日1個まで



喉が渴いたときは、  
まず水やお茶を飲む



ジュースは散歩のときに



食中毒に要注意！

気温や湿度が高くなり、食中毒が心配な季節となりました。以下の食中毒予防の三原則を心掛け、食中毒予防に努めましょう。

食中毒菌を・・・



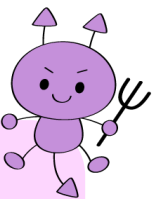
つけない  
(清潔・洗浄)



増やさない  
(迅速・冷却)



やっつける  
(加熱・殺菌)



ふりかけづくりをします

日時: 7月13日(月)

対象: 全クラス

★エプロン・三角巾不要です。

ご家庭から準備するものではありません。





## 7月給食予定表



| 日  | 曜 | 献立                                                                                                                | 9時おやつ           | 3時おやつ                     |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------|
| 1  | 水 | 白身魚のバター焼き・春雨サラダ・ほうれん草の味噌汁・みかん缶                                                                                    | カルシウム<br>ウエハース  | ★ストロベリーゼリー                |
| 2  | 木 | <b>豚肉と茄子のさっぱり炒め</b> ・きゅうりの胡麻和え・キャベツのお吸い物・りんご                                                                      | まんまるソフト<br>せんべい | ★フライドポテト                  |
| 3  | 金 | 鯖の味噌焼き・マセドアンサラダ・オニオンスープ・パイン缶                                                                                      | ミレービスケット        | パナッパ                      |
| 4  | 土 | 冷やしそうめん・たぬきご飯・バナナ                                                                                                 | いりこ             | さやえんどう                    |
| 6  | 月 | ポークカレー・ブロッコリーのツナ和え・トマト・キウイ       | ソーセージ           | ★きな粉ドーナツ                  |
| 7  | 火 | 焼きししゃも・スパゲティサラダ・豚汁・黄桃缶                                                                                            | 鉄ウエハース          | ★七夕ゼリー                    |
| 8  | 水 | オムレツ・カリカリ納豆・けんちん汁・オレンジ                                                                                            | カルシウム<br>せんべい   | ★スイートポテト                  |
| 9  | 木 | <b>牛丼・トマトサラダ・白菜のスープ・パイン缶</b>    | 棒チーズ            | 焼きプリンタルト                  |
| 10 | 金 | 鮭のホイル蒸し・人参金平・わかめの味噌汁・バナナ                                                                                          | 豆乳クッキー          | ★ジャム&マーガリン<br>サンド         |
| 11 | 土 | 冷やし中華・みかん缶                                                                                                        | ごぼうせんべい         | アンパンマンキャラメル<br>コーン        |
| 13 | 月 | 鶏肉のもろみ焼き・アスパラガスのサラダ・和風野菜のお吸い物・りんご                                                                                 | バナナ             | ★かぼちゃの<br>チョコチップクッキー      |
| 14 | 火 | 白身魚のフライ・花かつお和え・オクラのスープ・黄桃缶                                                                                        | まんまるソフト<br>せんべい | コーンフレーク                   |
| 15 | 水 | ビビンバ風炒め・さつま芋のサラダ・お麴の味噌汁・キウイ                                                                                       | ミレービスケット        | ★バナナケーキ                   |
| 16 | 木 | 鯖の塩焼き・高菜納豆・のっぺい汁・パイン缶                                                                                             | いりこ             | ★フルーツポンチ                  |
| 17 | 金 | ハヤシライス・チョレギサラダ・トマト・オレンジ        | ソーセージ           | ★マシュマロサンド                 |
| 18 | 土 | 和風パスタ・わかめスープ・黄桃缶                                                                                                  | 鉄ウエハース          | サッポロバーベキュー                |
| 21 | 火 | 鮭のちゃんちゃん焼き・きゅうりの中華和え・豆腐のお吸い物・バナナ                                                                                  | カルシウム<br>せんべい   | ★マーラカオ                    |
| 22 | 水 | 八宝菜・ひじきのマヨサラダ・人参しりしり・みかん缶                                                                                         | ヨーグルト           | ★チーズサブレ                   |
| 23 | 木 | <b>はんぺんといびのつくね</b> ・オクラ納豆・玉ねぎの味噌汁・りんご                                                                             | 豆乳クッキー          | プチボルガ                     |
| 24 | 金 | 卵焼き・唐揚げ・ウインナー・きゅうりのスライス・トマト・ゼリー                                                                                   | カルシウム<br>ウエハース  | パピコ                       |
| 25 | 土 | 冷やしうどん・若菜ごはん・パイン缶                                                                                                 | まんまるソフト<br>せんべい | こつぶっこ                     |
| 27 | 月 | 白身魚のマヨ焼き・グリーンサラダ・中華スープ・キウイ                                                                                        | みかん缶            | ★ピザトースト                   |
| 28 | 火 | 豚肉の生姜焼き・きゅうりとわかめの酢の物・すまし汁・黄桃缶  | ミレービスケット        | ★ <b>かぼちゃのペタペ<br/>タ焼き</b> |
| 29 | 水 | ちくわのポテト揚げ・ブロッコリーのサラダ・薄揚げの味噌汁・オレンジ                                                                                 | バナナ             | ★ぶどうゼリー                   |
| 30 | 木 | チキテキ・納豆とツナの和え物・コンソメスープ・パイン缶                                                                                       | いりこ             | ★ホットケーキ                   |
| 31 | 金 | 麻婆豆腐・コールスローサラダ・トマト・バナナ                                                                                            | ごぼうせんべい         | ★リッツサンド                   |

3時のおやつ飲み物は、スキムミルクです。

**誕生会**です。誕生会の日のご飯を園で提供しますのでご飯の準備は必要ありません。

**新メニュー**です。

★は手作りおやつです。