

ジメジメとした梅雨が終わり、とうとう夏到来です！気温も高く、陽射しも強くなるこの季節は暑さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。食事や水分補給、睡眠をしっかり取って元気に過ごしましょう。

熱中症に注意しよう!! 子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。それは大人では体重の60% 乳幼児では70%、新生児では80%と年齢が低いほど水分の割合が高くなるからです。これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。汗には身体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節が出来ずに熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

夏バテしない 5つのポイント

- * 早寝早起き
- * 栄養バランスの良い食事
- * 適度な運動
- * こまめに水分補給
- * しっかり睡眠

水分補給のポイント

- * のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を
- * 一度にたくさん飲みこまず、少しずつ口に含んでゆっくりと
- * 冷たいものはゆっくりと
- * 清涼飲料水の飲みすぎに注意！

甘い飲み物は糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。また、毎日のようにたくさんの糖分を摂取し続けると、生活習慣病を招くことになりかねませんので日頃から気を付けましょう！また、夏はエアコンの効いた部屋で1日を過ごしがちです。そうすると体温をうまく調節できなくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなると夏バテしやすい身体になってしまいます。規則正しい生活を心がけましょう！

プール開き

園ではプールが始まりました。体力の消耗が激しい運動ですから朝食は必ず摂って来てください。バナナなどは消化も早く、運動前に摂取すると効果的な食品です。

7月7日は七夕

7月7日は七夕お誕生会です！「天の川ゼリー」を提供します！すまし汁にかわいい星型の人参ものせますよ！お楽しみに！

1日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華スープ さつまいもの煮物 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、じゃがいも、豆腐、ブロッコリー ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆腐、小松菜 おやつ⇒あかちゃんせんべい、蒸しパン
2日 (土)	<ul style="list-style-type: none"> すき焼き風丼 味噌汁 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、大根、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
4日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁 鮭の煮つけ ソースかけ 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、小松菜 おやつ⇒紫いもチップ、いちごゼリー
5日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ひじきごはん 豆乳味噌汁 大根と豆腐の煮物 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆乳、小松菜 ⇒大根、人参、豆腐、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、りんご、豆腐、豆乳、小松菜 おやつ⇒ふんわりソフトせん、煮りんご
6日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 コロコロスープ 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆腐、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、小松菜 おやつ⇒ベビースティック、バナナ
7日 (木) おめでとう	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁 マッシュポテト 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜 おやつ⇒花花せんべい、天の川ゼリー
8日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ビーフン汁 豆腐のそぼろ煮 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、豆腐、じゃがいも、ほうれん草 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、大根、豆腐、小松菜 おやつ⇒かぼちゃボーロ、スティックポテト
9日 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁 ほうれん草の白和え 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、かぼちゃ、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、大根、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
11日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁 じゃがいもの煮物 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒サクっとあられ、オレンジスイートポテト

12日 (火)	・おかかごはん ・クリームスープ ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆乳、ブロッコリー ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆腐、小松菜 おやつ⇒鉄塩せん、りんごゼリー
13日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆腐、小松菜 おやつ⇒むらさきいもせんべい、バナナ
14日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、大根、豆腐、ほうれん草 ⇒赤魚 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、小松菜 おやつ⇒ふんわりソフトせん、いもようかん
15日 (金)	・人参ごはん ・中華スープ ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、春雨、豆腐、ブロッコリー ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆腐、小松菜、 おやつ⇒ベ이스ティック、蒸しパン
16日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、大根、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
19日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、りんご、かぼちゃ、豆腐、小松菜 おやつ⇒よもぎ入り赤ちゃんせんべい、煮りんご
20日 (水)	・そぼろ丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、豆腐、小松菜 おやつ⇒紫いもチップ、バナナ
21日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒かぼちゃポーロ、きなこおはぎ風

22日 (金)	・ひじきごはん ・野菜スープ ・豆腐のとろとろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、大根、ブロッコリー ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、小松菜、 おやつ⇒花花せんべい、ピーチゼリー
23日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
25日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、大根、豆腐、小松菜 ⇒赤魚 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、りんご、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒サクッとあられ、アップルスイートポテト
26日 (火)	・おかかごはん ・豆乳味噌汁 ・かぼちゃマッシュ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、豆乳、ほうれん草 ⇒かぼちゃ、人参、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒ベ이스ティック、蒸しパン
27日 (水)	・豆腐丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、大根、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、小松菜 おやつ⇒ふんわりソフトせん、バナナ
28日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒あかちゃんせんべい、いもようかん
29日 (金)	・人参ごはん ・ビーフ汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、ビーフン、じゃがいも、キャベツ、豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆腐、大根、小松菜 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、ぶどうゼリー
30日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、大根、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒鉄塩せん、バナナ

◆食材の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。

◇つぼみ組は2歳以上の献立と同じです。

水曜日のみ、めばえ組と同じ献立になります。

(今月は、6日・13日のみです)