

ジメジメとした梅雨が終わり、青空にもくもくと雲が上がるようになると本格的な夏の始まりです！夏を楽しく過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食生活を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけましょう！

熱中症の予防対策!! 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。

<p>冷たいものの摂りすぎに注意</p> <p>冷たいアイス、ジュースばかり摂っていると、お腹が冷え、胃腸の調子がおかしくなります。甘い飲み物やスポーツドリンクは、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。むし歯や生活習慣病の原因にもなるので、飲む量に気を付けましょう。</p>	<p>朝ご飯をしっかり食べよう</p> <p>1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大事な働きをします。特に、朝ご飯は1日を元気に始めるために大切な食事です。ご飯や味噌汁、スープは夏の水分補給にも役立ちます。</p>	<p>衛生面にも注意しよう</p> <p>水筒は、直接口をつけることが多いので、正しく洗浄しないと汚れやカビの発生に繋がります。毎日口にするものなので、こまめに洗浄しましょう。また、ペットボトル等に飲み残したものは、時間が経つと飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。開けたら早めに飲みきりましょう。</p>
<p>夏野菜を食べよう</p> <p>太陽をたくさん浴びた夏野菜や果物には、ビタミンやミネラルそして水分がたっぷりです。身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。生で食べられる物も多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に摂れるのが夏野菜の長所です。</p>	<p>冷房に気を付けよう</p> <p>暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると、体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て身体を動かし、汗をかきましょう。寝る時は、タイマーなどを利用するとよいでしょう。</p>	<p>夜更かしをしない</p> <p>楽しい行事の多い夏はつい寝るのが遅くなりがちです。睡眠不足は夏の健康の大敵です。夜の外出は早めに切り上げたり、寝るのが遅くなる日があっても翌日はリズムを戻す等を心掛けましょう。</p>

3日(月)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・キャベツのピーナッツ和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒さば ⇒キャベツ、人参、 ピーナッツ粉末	ピーナッツ粉末 ⇒かつお節
4日(火)	・発芽玄米ご飯 ・けんちん汁 ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒人参、玉ねぎ、椎茸、筍、ピーマン、絹厚揚げ	
6日(木)	・ゆかりとひじきのご飯 ・すまし汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、ひじき ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	
7日(金)	・菜飯 ・七夕スープ ・かぼちゃの煮物 ・七夕星のゼリー	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参 ⇒春雨、キャベツ、しめじ、えのき、玉ねぎ、星型人参 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐 ⇒七夕星のゼリー	
10日(月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、青のり、かつお節 ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、 ごま油 ⇒ バナナ	バナナ ⇒黄桃
11日(火)	・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・赤魚のちゃんちゃん焼き	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、こんにゃく、ねぎ ⇒赤魚、キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、もやし	
13日(木)	・お赤飯 ・すまし汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、 ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒ がんも 、人参さつまちゃん	ごま塩 ⇒除去 がんも ⇒厚揚げ
14日(金)	・発芽玄米ご飯 ・コーンカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、エリンギ、えのき、コーン、油揚げ 生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
18日(火)	・麻婆豆腐丼 ・中華スープ ・黄桃とパイン	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍 白ねぎ、高野豆腐、生姜、ニンニク、 ごま油 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 ごま油 ⇒黄桃、パイン	ごま油 ⇒除去

7月7日は七夕

7月7日は七夕お誕生会です！「七夕星のデザート」を提供します！七夕スープにかわいい星型の人参ものせませすよ！お楽しみに！

七夕星のデザート

天の川に見立てたクラッシュパイとさくらんぼのゼリーに、パインとマンゴーの果肉がトッピングされた可愛いデザートです♪

みんなが美味しく給食を食べられますように

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布としいこ」で取っています。
★野菜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。
☆スプーン印がある日はお家からスプーンを持って来てください。