

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。

冷たいものの摂りすぎに注意
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。

朝ご飯をしっかり食べよう
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。

衛生面にも注意しよう
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。

夏野菜を食べよう
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。

冷房に気を付けよう
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。

夜更かしをしない
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中心掛けましょう。

7月7日は七夕
7月5日は七夕お誕生会です！「天の川ソーダゼリー」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すよ！お楽しみに！

「天の川ソーダゼリー」
ヨーグルト風味のゼリーの上にレモン風味とソーダ風味のゼリーが重なったゼリーです！天の川をイメージした見た目と爽やかな味わいが特徴です！お楽しみに♪

みんなが美味しく給食を食べてくれますように

1 (月)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、かつお節、塩昆布、 白いりごま ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、 ごま油	白いりごま ごま油 ⇒除去
2日 (火)	・厚揚げの酢豚風丼 ・野菜スープ ・パン	⇒発芽玄米、塩麴、絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、筍、ピーマン ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒パン	
4日 (木)	・お赤飯 ・味噌汁 ・鮭の塩焼き ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、 ごま塩 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、ほうれん草 ⇒ 鮭 ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	ごま塩 鮭 ⇒除去
5日 (金)	・五目寿司 ・七夕スープ ・じゃがいもの バランスサラダ ・七夕ソーダ風ゼリー	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、かんぴょう、油揚げ ⇒春雨、星形人参、キャベツ、しめじ、えのき、ブロッコリー ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、ひじき、コーン、枝豆 ⇒七夕ソーダ風ゼリー	
8日 (月)	・おこめん塩焼きそば ・豆腐スープ ・みかん	⇒おこめん、キャベツ、人参、もやし、塩昆布、油揚げ、 ごま油 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ、 ごま油 ⇒みかん	ごま油 ⇒除去
9日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・夏野菜カレー ・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、えのき、しめじ、かぼちゃ、油揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒みかん、黄桃、パン、ゼリー	
11日 (木)	・ゆかりしご飯 ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、しそ ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ がんも 、人参さつまちゃん	がんも ⇒厚揚げ
12日 (金)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・いわしの梅煮 ・キャベツのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、ごぼう、みつば ⇒ いわし ⇒キャベツ、人参、かつお節	いわし ⇒除去
16日 (火)	・きつねうどん ・ブロッコリーサラダ ・バナナ	⇒ライスパスタ、人参、いなり揚げ、みつば ⇒ブロッコリー、人参、ツナ ⇒バナナ	

☆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てください。