

行事予定と献立 7月

2020.06.29

認定こども園みゆき 栄養士 兵頭幸恵

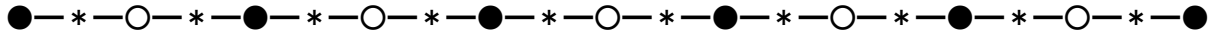
日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	
1	水	プールそうじ (うさぎ・くま・ぞう)	中華丼 ちゅうかどん ちゅうかあえ バナナ	おさつケーキ	コーンマヨトースト	
2	木	プール始めの会	にくじゃが なつとうのokraあえ みそしる オレンジ	クラッカーピザ	マドレーヌ	
3	金	プール開き 布団持ち帰り 貸し出し絵本	さかなのさざれやき もやしのあえもの じゃがいものにつけ とうふじる バナナ	ピーナッツ クリームパン	ソースやきそば	
4	土		こうやどうふのそぼろどん こまつなののりあえ オレンジ	カルシウムパイ	ちんすこう	
5	日					
6	月	発育計測	とりにくのはちみつしょうがやき かにずあえ かぼちゃのにつけ みそしる バナナ	きな粉入り 豆乳蒸しパン	セサミ スティックパイ	
7	火	七夕の集い	七夕 そうめん	たなばたそうめん なすのじゃこいため れいとうみかん	おさつごま焼き	七夕ゼリー
8	水	避難防犯安全指導 (火災避難) 尿検査キット配布(未検児)	白飯	ぶたにくとじゃがいものカレーに ごまきゅうり もずくじる パインアップル	ラスク	茹とうもろこし &ホットケーキ
9	木	尿検査(未検児) 移動図書館(職員のみ)	麦ごはん	さかなのさいきょうやき ひじきのにつけ ゆでやさい かきたまじる バナナ	シュガートースト	野菜入りポッキー
10	金	布団持ち帰り	白飯	ぎゅうにくときのこのオイスターソースいため りゃんぱんさんすう とうふのちゅうかふうスープ オレンジ	わらびもち	小松菜の蒸しパン
11	土		白飯	やきどうふのふくめに こまつなのなめたけあえ バナナ	チーズ スティックパイ	フレンチトースト
12	日					
13	月		白飯	チーズオムレツ もやしとピーマンのソテー カレースープ パインアップル	じゃがいももち	いなり寿司
14	火	ぞう米炊き①	ごぼうと 鶏肉の 炊き込み	ごぼうととりにくのたきこみ さかなのたつたあげ すみそあえ なめこじる バナナ	さつまいも 蒸しパン	変わりくずもち
15	水	保健食育指導	白飯	さかなのチーズやき マッシュポテト ゆでグリーンアスパラガス ベジタブルスープ オレンジ	セサミトースト	グレープゼリー
16	木	避難防犯安全指導 (不審者)	白飯	ぶたにくとキャベツのいためもの さつまいものオープンやき わかめじる パインアップル	あられ麩	マーラカオ
17	金	布団持ち帰り 貸し出し絵本	麦ごはん	だいずのおとしあげ すのもの すましじる バナナ	マカロニの あべかわ風	ヨーグルトパン
18	土		白飯	たにんどん キャベツのしおこんぶづけ オレンジ	バナナケーキ	アップルパイ
19	日					
20	月	請求書配布(予定)	白飯	さかなのごまみそやき きりぼしだいこんのにつけ はくさいのぐたくさんみそしる バナナ	豆乳くずもち	納豆チャーハン
21	火	誕生日会	カレー ピラフ	カレーピラフ チーズハンバーグ コーンとこまつなのいためもの ポトフ すいか	オレンジ寒天	きなこサブレ
22	水	交通安全指導 布団持ち帰り	麦ごはん	とりにくのみそづけやき かみかみあえ かぼちゃのあまに すましじる パインアップル	チーズトースト	ぶどう &ホットケーキ
23	木	海の日				
24	金	スポーツの日				
25	土		白飯	マーボー豆腐 あまはくさいのかりかりじゃこのせ オレンジ	ヨーグルト パンケーキ	セサミクッキー
26	日					
27	月	プール参観week(～8/5) 口座振替(JA)	白飯	さかなのつけやき プルコギふう わかめスープ パインアップル	もちもちパン	おからかりんとう
28	火	ぞう米炊き②	にんじん ご飯	にんじんごはん とうふのまりあげ こまつなとひじきのあえもの みそしる バナナ	野菜ジュース寒天	アーモンドトースト
29	水		白飯	ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ とうふじる オレンジ	ポンデケージョ	ブルーベリー チーズケーキ
30	木		白飯	さかなのトマトサラダ じゃがいものオープンやき かきたまじる バナナ	チーズ蒸しパン	パルミエ
31	金	月刊絵本持ち帰り 布団持ち帰り	麦ごはん	ひじきのオムレツ こまつなとあぶらあげのにびたし きのこじる パインアップル	ジャムパン	中華風ごはん

*ぞうぐみ絵本読み聞かせは、7月・8月は中止です。

*プール参観weekは、クラスによって参観日程が決まります。(詳細は後日)

梅雨とはいうものの晴れ間がのぞく日が多く、じめじめと蒸し暑い日が続いています。もうすぐ本格的な夏がやってきますね。プランターの野菜も太陽の日差しと恵みの雨を浴びてぐんぐん大きくなっています。先日、子どもたちがきゅうりを収穫してくれました。自然の力をたくさんもらって、暑い夏を元気いっぱい過ごしたいものですね。

これからの時期は暑さで身体も疲れやすくなります。プールも始まりますので、しっかり睡眠をとって体調を整え、朝ごはんをしっかり食べて元気に園に来てくださいね。



7月の食育指導は「水分補給」についてお話する予定です。

これからの時期、炎天下で外遊びや運動をしたり、室内においても熱中症になる恐れがあります。熱中症にならないためには帽子をかぶって外に出ることも大切ですが、水分補給もしっかりしましょう。しかし、飲むものや飲み方には注意が必要です。清涼飲料水などの甘いジュースは疲れをとる働きがありますが、糖分がたくさん含まれています。また、スポーツ飲料などのイオン飲料は運動直後のたくさん汗をかいたときはいいですが、普段の生活で水代わりにたくさん飲むのは避けたいところ・・・甘い飲み物を飲みすぎてしまうと虫歯や肥満などの健康面や、食事の量にも影響したり、特に乳幼児期は味覚の形成を行う時期なので、甘味料の摂りすぎは味覚の発育を妨げ、何でもおいしく食べられなくなります。

水分補給はできるだけ水や麦茶などの甘くないものを選び、ジュースなどは量を決めて飲むようにしましょう。園でもしっかり水分補給をしていきたいと思います。

水分補給のタイミング

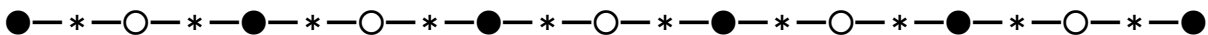
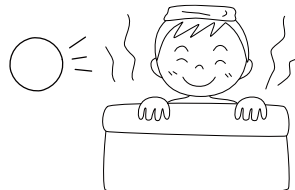
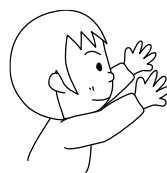
食事中

外出前後

遊びの前後や合間

入浴前

寝る前、起きた後



食中毒警報発令中！

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない・ふやさない・やっつける」です。しっかり手洗いをし、食品を十分加熱しましょう。引き続きご家庭でもご協力お願いします。

つけない



ふやさない



やっつける

