

行事予定と献立 7月

2025.06.26

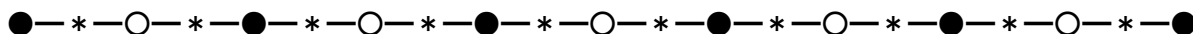
認定こども園みゆき 管理栄養士 高橋 志保
栄養士 岡 愛実

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	火	はじ かい プール始めの会 はついくけいそく 発育計測	ごはん	なつやさいかレー キャベツのレモンずあえ パナナ	おにまんじゅう	フルーツポンチ
2	水	えいご さいじ 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	さかなのもみじやき こまつなとひじきのあえもの さつまじる キウイフルーツ	オレンジむしパン	あずきパイ
3	木	リトミック (2.3歳児)	むぎ ごはん	だいずのおとしあげ わふうサラダ なめこじる オレンジ	あられふ	ブルーベリー マフィン
4	金	ひなんぼうはんあんぜんくんれん 避難防犯安全訓練① えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	ぶたにくのソースに マカロニサラダ はくさいのスープ パナナ	おさつごまやき	ピザトースト
5	土		おにぎり	とりしおやきそば もやしのあえもの オレンジ	チーズスティックパイ	クッキー
6	日					
7	月	たなばつど 七夕の集い	そうめん	たなばたそうめん ちくわのいそべあげ パインアップル	セサミトースト	たなばたゼリー
8	火	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	さけときゅうり のすめしごはん	とりにくのはちみつしょうがやき パナナ はくさいとほうれんそうのごまあえ すましじる	グレープかんでん	だいがくいも
9	水	えいご さいじ 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	いかとやさいのカレーいため オレンジ かぼちゃのオープンやき かきたまじる	もちもちパン	ヨーグルト パウンドケーキ
10	木	こめた ぞう米炊き① リトミック (1.4歳児) いどうしよかん 移動図書館(ぞう)	ごはん	さかなのごもくあんかけ きゅうりのゆかりあえ とうふじる パナナ	カルシウムパイ	おこのみやきトースト
11	金	けんじようきつともちかえり 検尿キット持ち帰り (5/13以降入園・未検査児) いこうにゆうえん・みけんさじ ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	チーズオムレツ やさいソテー ミネストローネスープ オレンジ	こくとうむしパン	ちゃんすこう
12	土		ごはん	こうやどうふのそぼろどん おひたし パナナ	ラスク	まっちゃいりどらやき
13	日					
14	月	にようけんさていしゅつび 尿検査提出日 いこうにゆうえん・みけんさじ (5/13以降入園・未検査児) ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導②	ごはん	とりのからあげ ゆでブロッコリー マッシュポテト コンソメスープ パナナ	オレンジかんでん	チーズケーキ
15	火	リトミック (0.5歳児)	うどん	ひやしうどん だいこんとツナのサラダ オレンジ	ボンデケーキ	ちゅうかふうおこわ
16	水	えいご さいじ 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	さかなのなんぶやき すのもの ぐだくさんじる パナナ	クラッカージャム サンド	サブレ
17	木		むぎ ごはん	ブルコギ じゃがいものオープンやき ちゅうかたまごスープ オレンジ	おぐらむしパン	コーンマヨトースト
18	金	リトミック (2.3歳児) えほん さい 絵本読み聞かせ(ぞう) せいきゅうしよはいふよてい 請求書配布予定 えほんか だ ふうとんもちかえり 絵本貸し出し・布団持ち帰り	ごはん	さかなのゆうあんやき こまつなのなめたけあえ みそしる パナナ	きなこトースト	フルーツミックス ゼリー
19	土		ごはん	マーボーどうふどん ちゅうかあえ オレンジ	ホットケーキ	ソーセージパイ
20	日					
21	月	うみ ひ 海の日				
22	火	しよくいくほけんしどう 食育保健指導	えだまめうめ ごはん	かにたま ちゅうかサラダ わかめスープ オレンジ	ジャムパン	おそうざいマフィン
23	水	えいご さいじ 英語あそび(4.5歳児)	むぎ ごはん	とりにくのごまみそやき いときりこんぶのにつけ しおもみきゅうり とうふじる パナナ	クラッカーピザ	オレンジババロア
24	木	こめた ぞう米炊き② リトミック (1.4歳児)	ごはん	やきざかな かみかみあえ かぼちゃじる オレンジ	マカロニの あべかわふう	おさつスティックパイ
25	金	たんじようびかい 誕生日会 ふとんもちかえり 布団持ち帰り	とうもろこし ごはん	ちゅうかはるまき なつやさいのちゅうかサラダ あおりのポテト スタミナスープ すいか	りんごかんでん	チョコレートケーキ
26	土		おにぎり	いためビーフン さつまいものオープンやき パナナ	シュガートースト	おぐらまっちゃ むしパン
27	日					
28	月	ひなんぼうはんあんぜんくんれん 避難防犯安全訓練③ 口座振替 (JA)	ごはん	とりにくとなつやさいのなんばんづけ ゆでとうもろこし もずくスープ パナナ	キャロットケーキ	しよくばんオムレット
29	火	リトミック (0.5歳児)	きのこ ピラフ	さかなのさされやき ベーコンとあおなのソテー ポトフ オレンジ	おふのきなこラスク	カルピスヨーグルト
30	水	えいご さいじ 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	レパーのごまみそあえ リャンパンサンズー こふきいも ちゅうかスープ キウイフルーツ	やさいジュース かんでん	ソースやきそば
31	木	げっかんえほんもちかえり 月刊絵本持ち帰り	むぎ ごはん	まつかぜやき キャベツとオクラのおかかあえ きのこじる オレンジ	カルシウムトースト	とうふドーナツ

じめじめした季節も終わりに近づき、いよいよ夏本番です。子どもたちは、暑さを吹き飛ばす勢いで元気いっぱい外遊びを楽しんでいます。調理室には、外遊びで汗をいっぱいかいた子どもたちが「お茶ください！」と笑顔で声をかけてくれるので、子どもたちがしっかりと水分補給できるよう、常にお茶の準備をしています。これからの時期は、暑さで身体も疲れ体調をくずしやすくなるので、食事面で子供たちの体調を気にかけていきたいと思います。

7月7日は「七夕の集い」です。園内は、さっそくたくさんの笹で飾り付けられ、子どもたちの願いが書かれた色とりどりの短冊がゆらゆらと揺れています。

当日の給食は、野菜をたっぷり使った七夕そうめんを提供します。人参を可愛く星形にして盛り付ける予定なので、子どもたちに可愛い星を見つけられたか聞いてみてください♪



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・水分補給をしっかりとすることが大切です。食育指導では、紙芝居を通して「なぜ、水分補給が大切なのか?」「水分補給をしないと体はどうなるか?」などを子どもたちに伝えたいと思います。

飲むものや飲み方にも注意が必要です。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る可能性があります。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、調理室と保育室で連携をとり、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

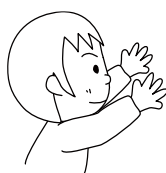
食事中



外出前後



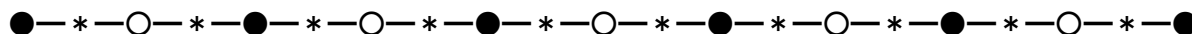
遊びの前後や合間



入浴前後



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をお願いします。

つけない



ふやさない



やっつける

