

# 行事予定と献立 7月

2023.06.26

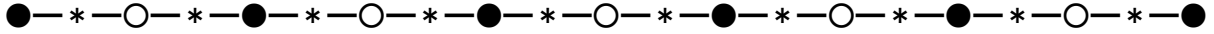
認定こども園みゆき 栄養士 結城由佳

| 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   | 土    | ごはん                                                                                                            | いためビーフン さつまいものオープンやき オレンジ | レモンラスク                                        | アップルパイ             |                      |
| 2   | 日    |                                                                                                                |                           |                                               |                    |                      |
| 3   | 月    | はじ かい<br>プール始めの会<br>はついくけいそく<br>発育計測                                                                           | むぎ<br>ごはん                 | ぶたにくとじゃがいものカレーに<br>ゆでブロッコリー みそしる パインアップル      | わらびもち              | ほうれんそうの<br>ケーキ       |
| 4   | 火    | ひら<br>プール開き                                                                                                    | しらすと<br>ひじきの<br>ごはん       | さかなのからあげ すのもの すましじる バナナ                       | りんごかんでん            | ココアクッキー              |
| 5   | 水    |                                                                                                                | ごはん                       | ポークピカタ ケチャップいため<br>やさいスープ オレンジ                | ヨーグルトあえ            | ねぎマヨトースト             |
| 6   | 木    |                                                                                                                | ごはん                       | こうやどうふのメンチカツ いとどりこんぶのにつけ<br>しおもみきゅうり みそしる バナナ | マカロニの<br>あべかわふう    | すいか&せんべい             |
| 7   | 金    | たなばたつど<br>七夕の集い<br>ふとんも かえ<br>布団持ち帰り<br>えほんか だ<br>絵本貸し出し                                                       | ジャー<br>ジャー<br>そうめん        | ジャージャーそうめん オクラのおかかあえ<br>れいとうみかん               | ピーナッツ<br>クリームパン    | たなばたゼリー              |
| 8   | 土    |                                                                                                                | ごはん                       | ぎゅうどん キャベツのゆかりあえ オレンジ                         | シュガーパイ             | フレンチトースト             |
| 9   | 日    |                                                                                                                |                           |                                               |                    |                      |
| 10  | 月    | ほけんしょいくしどう<br>保健食育指導<br>こめた<br>ぞう米炊き①                                                                          | ごはん                       | ムニエル コーンとチンゲンサイのいためもの<br>カレースープ バナナ           | おさつごまやき            | たこボール                |
| 11  | 火    | さいじ<br>リトミック (2.3歳児)                                                                                           | にんじん<br>ごはん               | さかなのさいきょうやき じゃこサラダ<br>きのこじる キウイフルーツ           | チーズ<br>スティックパイ     | マーラーカオ               |
| 12  | 水    | ひなんぼうはんあんぜんしどう<br>避難防犯安全指導①                                                                                    | むぎ<br>ごはん                 | ぶたにくのソースに ポテトサラダ<br>かきたまじる バナナ                | もちもちパン             | ピザトースト               |
| 13  | 木    | いどうとしよかん<br>移動図書館 (ぞう組)                                                                                        | ごはん                       | がんもどき はくさいとほうれんそうのごまあえ<br>みそしる オレンジ           | クラッカー<br>ジャムサンド    | マスカットゼリー             |
| 14  | 金    | ふとんも かえ<br>布団持ち帰り                                                                                              | ごはん                       | タンドリーチキン マカロニサラダ<br>ベジタブルスープ バナナ              | ボンデケーキ             | パルミエ                 |
| 15  | 土    |                                                                                                                | ごはん                       | とりそぼろどん もやしのあえもの オレンジ                         | ウエハース              | マドレーヌ                |
| 16  | 日    |                                                                                                                |                           |                                               |                    |                      |
| 17  | 月    | うみ ひ<br>海の日                                                                                                    |                           |                                               |                    |                      |
| 18  | 火    |                                                                                                                | ひやし<br>うどん                | ひやしうどん<br>だいこんとツナのサラダ オレンジ                    | きなこいり<br>とうにゅうむしパン | レタスチャーハン             |
| 19  | 水    | こうつうあんぜんしどう<br>交通安全指導                                                                                          | ごはん                       | れんこんハンバーグ ごぼうサラダ とうふじる バナナ                    | セサミパイ              | レアヨーグルト<br>ケーキ       |
| 20  | 木    | ひなんぼうはんあんぜんしどう<br>避難防犯安全指導②<br>せいきゅうしょはいふよてい<br>請求書配布予定                                                        | むぎ<br>ごはん                 | さかなのわふうマヨネーズやき<br>こまつなのりあえ いなかじる オレンジ         | キャロットケーキ           | スイートポテト              |
| 21  | 金    | さいじ<br>リトミック (1.4歳児)<br>えほん<br>絵本読みかせ (ぞう組)<br>にようけんさ はいふ<br>尿検査キット配布<br>(みけんさじ<br>(未検査児)<br>ふとんも かえ<br>布団持ち帰り | ごはん                       | なつやさいのかきあげ すのもの<br>すましじる パインアップル              | あられふ               | フルーツポンチ              |
| 22  | 土    |                                                                                                                | おにぎり                      | しおやきそば かにずあえ バナナ                              | ジャムサンド             | ようふうおこし              |
| 23  | 日    |                                                                                                                |                           |                                               |                    |                      |
| 24  | 月    | こめた<br>ぞう米炊き②<br>にようけんさ みけんさじ<br>尿検査 (未検査児)                                                                    | ごはん                       | さかなのさざれやき すみそあえ けんちんじる バナナ                    | わふうポテト             | アーモンドトースト            |
| 25  | 火    | ひなんぼうはんあんぜんしどう<br>避難防犯安全指導③                                                                                    | ごはん                       | ハッシュ・ド・ビーフ<br>あまずはくさいのカリカリじゃこのせ オレンジ          | かわりくずもち            | しょうゆやきそば             |
| 26  | 水    |                                                                                                                | ごはん                       | かにたま ひじきのナムル<br>もずくスープ パインアップル                | チーズむしパン            | おさつスティックパイ           |
| 27  | 木    | さいじ<br>リトミック (0.5歳児)<br>こうざふりかえ<br>口座振替 (JA)                                                                   | むぎ<br>ごはん                 | さかなのてりやき れんこんのごもくきんぴら<br>きゅうりのおかかあえ みそしる バナナ  | シュガーパイ             | ゆでとうもろこし<br>& ホットケーキ |
| 28  | 金    | たんじょうびかい<br>誕生日会<br>ふとんも かえ<br>布団持ち帰り                                                                          | カレー<br>ピラフ                | とりにくからあげ スパゲティサラダ<br>コンソメスープ すいか              | やさいジュース<br>かんでん    | ちゅうかふう<br>クッキー       |
| 29  | 土    |                                                                                                                | ごはん                       | マーボーどうふどん ちゅうかあえ バナナ                          | カルシウム<br>トースト      | ソーセージパイ              |
| 30  | 日    |                                                                                                                |                           |                                               |                    |                      |
| 31  | 月    | げっかんえほん も かえ<br>月刊絵本持ち帰り                                                                                       | ごはん                       | さかなのゆかりてんぷら こまつなとひじきのあえもの<br>ぐだくさんじる オレンジ     | スティックパイ            | グレープフルーツ<br>ゼリー      |

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

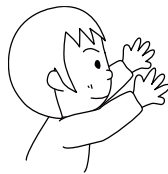
食事中



外出前後



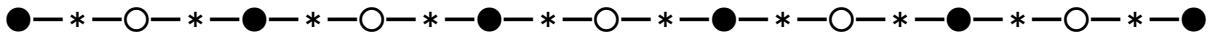
遊びの前後や合間



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

