

行事予定と献立 7月

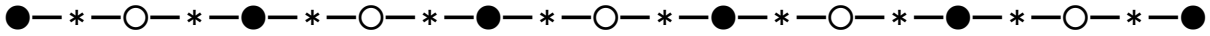
2021.06.28

認定こども園みゆき 栄養士 廣川由佳

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 木	プール始めの会	白飯	じゃこわかめごはん やきにく じゃがいものオープンやき すましじる オレンジ	もちもちパン	ヨーグルト アップルケーキ
2 金	プール開き 布団持ち帰り 貸し出し絵本	麦ごはん	さかなのわふうマヨネーズやき はくさいとほうれんそうのおかかあえ けんちんじる パナナ	レモンラスク	野菜入りポッキー
3 土		白飯	たにんどん キャベツのゆかりあえ オレンジ	カルシウムパイ	フレンチトースト
4 日					
5 月	発育計測	白飯	ささみフライのタルタルソースかけ いときりこんぶのにつけ いなかじる オレンジ	クラッカーピザ	茹でとうもろこし &ホットケーキ
6 火		白飯	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 なめこじる パナナ	わらびもち	マーラーカオ
7 水	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	ピーナッツ クリームパン	七夕ゼリー
8 木		麦ごはん	ムニエル コーンとチンゲンサイのいためもの ビーフシチュースープ パインアップル	バナナケーキ	たこボール
9 金	移動図書館(ぞう組) 布団持ち帰り	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	ボンデケーキ	きな粉ラスク
10 土		白飯	ちゅうかどん ごまきゅうり パナナ	セサミパイ	サブレ
11 日					
12 月	避難防犯安全指導①	白飯	たまごののやまやき すのもの みそしる パナナ	キャロットケーキ	スイートポテト
13 火		ごぼうと 鶏肉の 炊き込み	ごぼうととりにくのたきこみごはん さかなのたつたあげ すみそあえ すましじる オレンジ	マカロニの あべかわ風	グレープゼリー
14 水	保健食育指導	白飯	とうふハンバーグ ひじきのナムル みそしる パナナ	スティックパイ	ちんすこう
15 木	ぞう米炊き① 絵本読み聞かせ(ぞう組)	白飯	さかなのさざれやき もやしのあえもの ベジタブルスープ パインアップル	おさつごま焼き	しらすとひじきの ご飯
16 金	尿検査キット配布(未検児) 布団持ち帰り・貸し出し絵本 移動図書館(ぞう組)	麦ごはん	とりにくのみそづけやき きりぼしだいこんのにつけ かぼちゃのあまに すましじる パナナ	きな粉入り 豆乳蒸しパン	ココアクッキー
17 土		白飯	いなかに なつとうのあおなあえ オレンジ	シューガーパイ	小倉カステラ
18 日					
19 月	尿検査(未検児)	白飯	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 パインアップル	りんご寒天	マドレーヌ
20 火	請求書配布	カレー うどん	カレーうどん あまずはくさいのかりかりじゃこのせ オレンジ	変わりくずもち	レタスチャーハン
21 水	交通安全指導 布団持ち帰り	麦ごはん	ぶたにくのソースに ポテトサラダ すましじる パナナ	チーズ蒸しパン	小豆パイ
22 木	海の日				
23 金	スポーツの日				
24 土		白飯	とりそぼろどん こまつなののりあえ パナナ	カルシウムトースト	ソーセージパイ
25 日					
26 月	ぞう米炊き②	白飯	かにたま はるさめサラダ もずくスープ オレンジ	じゃがいももち	ソース焼きそば
27 火	誕生日会 口座振替(JA)	ピラフ	ピラフ チーズハンバーグ やさいソテー ポトフ すいか	野菜ジュース寒天	きな粉サブレ
28 水	医科健診13:30～	白飯	さかなのさいきょうやき わふうサラダ きのこじる パナナ	おさつケーキ	ピザトースト
29 木	避難防犯安全指導②	白飯	チーズオムレツ こまつなとコーンのいためもの カレースープ オレンジ	ヨーグルト パンケーキ	おさつ スティックパイ
30 金	布団持ち帰り 月刊絵本持ち帰り	麦ごはん	まつかぜやき かみかみあえ かきたまじる パインアップル	オレンジ蒸しパン	野菜チップス
31 土		白飯	マーボーどうふどん ちゅうかあえ パナナ	セサミトースト	プチプチコーン のカップケーキ

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きてくれました。自然の力をたくさんもらって、暑い夏を元気いっぱいにご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

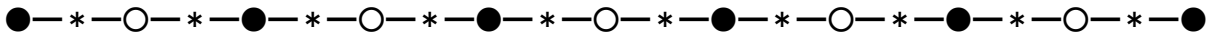
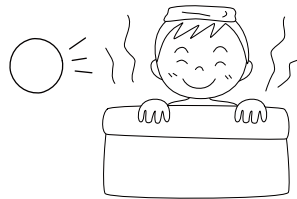
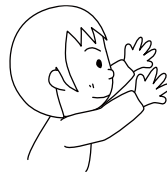
食事中

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をお願いします。

つけない



ふやさない



やっつける

