

7月 食事だより

2024

☆都合により、献立を変更する場合があります

☆今月お弁当日はありません

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	月	バナナ,ワッフル	御飯,みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ),鮭の幽庵焼き,切干し大根の旨煮,バナナ	お米のリング
02	火	こつぶあられ	御飯,じゃがいもの中華スープ,厚揚げのみそ炒め,はるさめサラダ	手作りフルーツカクテル
03	水	パンダちゃんクッキー	御飯,みそ汁(あげ・しいたけ),鶏肉のバーベキュー焼き,きんぴらごぼう,ふりかけ	英字ビスケット
04	木	牛乳,メロン,ウエハース	牛乳,カレーピラフ,だいこんとわかめ中華スープ,豚肉の野菜巻き,越前ルビーとフロッコリー,メロン	野菜かりんとう
05	金	イチゴのムース	七夕寿司,そうめん汁,えびフライ,マセドアンサラダ,イチゴのムース	お星さまスナック
06	土	あられ		
07	日			
08	月	スイカ,クリームサンドクラッカー	御飯,みそ汁(うち豆・玉ねぎ),鶏肉のオレンジ焼き,ひじきの煮物,スイカ	手作り白玉きな粉
09	火	ミレービスケット	ゆかり御飯,みそ汁(豆腐・わかめ),肉じゃが,きゅうりとみかんの酢の物,ゆでとうもろこし	ヨーグルト
10	水	動物ヨーチ	御飯,中華スープ,豚肉と夏野菜の甘酢炒め,はるさめサラダ	ハウムクーヘン
11	木	むらさき芋チップ	御飯,豚汁,赤魚煮つけ,納豆あえ	手作りアメリカンドック
12	金	牛乳,バナナ,ミルクスティック	牛乳,冷やし中華,シウマイ,バナナ	小魚スナック
13	土	せんべい		
14	日			
15	月		海の日 	
16	火	ひこうきビスケット	御飯,すまし汁(わかめ・えのき),豚肉と野菜のごま炒め,さつまいもサラダ	手作りバナボン
17	水	豆乳ドーナツ	夏野菜カレーライス,福神漬,枝豆とコーンのバター焼き,フルーツヨーグルト	一口ゼリー・かみかみ昆布
18	木	カリボテスナック	ゆかり御飯,水菜のスープ,アジフライ,ささみのごまサラダ	海苔巻きあられ
19	金	牛乳,オレンジ,せんべい	牛乳,三色そばろ丼,みそ汁(里芋・油揚げ),きゃべつと大葉の浅漬,オレンジ	くまさんど
20	土	ビスケット		
21	日			
22	月	小丸純せんべい	わかめ御飯,えのきの澄まし汁,鶏のから揚げ,フロッコリー青じそ和え	手作りホットケーキ
23	火	すいか,動物ビスケット	御飯,みそ汁(さつまいも・白菜),たらのかば焼き,ほうれん草のおかか和え,すいか	手作りドーナツ
24	水	コーンバー	御飯,みそ汁(もやし・にんじん),豚肉と厚揚げの旨煮,じゃがいものチーズ焼き	やさいコンソメリング
25	木	野菜ジュース,お米のリング	野菜ジュース,コッペパン,ハンバーグ,かぼちゃのスープ,ジャーマンポテト	バナナ
26	金	牛乳,おやつカステラ	牛乳,御飯,みそ汁(じゃが芋・たまねぎ),ひじき入り鶏つくね,コロコロサラダ	豆乳ドーナツ
27	土		お泊り保育の為土曜保育はありません	
28	日			
29	月	お星さまスナック	御飯,えのきの澄まし汁,メンチかつ,トマトの胡麻チーズ和え	手作りジャムサンド
30	火	お米のリング	御飯,みそ汁(たまねぎ,しめじ),ささ身のチーズフライ,パンサンサー	カルシウムゴーフレット
31	水	すいか,おやつカステラ	豚肉のみそ丼,キャベツスープ,ほうれん草のナムル,すいか	ポテトチップス

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に熱くなるので、食欲が低下して、水分ばかりを摂りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足をふくだけでもさっぱりして気持ちよく過ごせますよ♪また、食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりと食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体をつくりましょう！

さて、7月7日は七夕ですね。お御堂前には色とりどりの短冊が飾られています。子どもたちのたくさんの思いが

熱中症 予防

子どもは体温調節機能が未発達ですので、大人よりも汗をかくまでに時間がかかってしまい体温調節が上手く行えず熱がこもります。そうすると、体温が上昇しやすくなり結果熱中症を発症してしまいます。熱中症は生命にかかわりますが、一人ひとりが熱中症について知識を持ち、行動することで、防ぐことができます。自分の体調の変化に気をつける。

【こまめに水分補給する】

喉が渇いたとなった時には体から多くの水分が出てしまっている状態ですので、熱中症予防としては喉が渇く前に水分補給を行いましょう。

【暑さを避ける】

1日のうちで最も気温の上がる13~15時は外遊びを避け、それ以外の時間に外遊びするときも日陰を選び、帽子をかぶりましょう。

【規則正しい食生活をする】

3食(朝食、昼食、夕食)をしっかり食べましょう。(欠食をしない)
主食・主菜・副食を揃えた、偏りのないバランスの良い食事を

【暑さを避ける】

屋内でも熱中症のリスクがあります。部屋の気温が上がらないよう遮光カーテンやすだれをかけたり、空調やサーキュレーターを活用して涼しさを保ちましょう。

