



こんだてひょう



梅雨が明け、日差しも強く、暑い日が続いています。夏は、暑い中遊んで体力を消耗し、体調を崩しやすいです。また、生活リズムも乱れがちになりますので、早寝早起きを心がけて、朝ご飯もしっかり食べ、1日を元気に過ごしましょう！



熱中症には気をつけましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなることにより発症します。

熱中症を予防するためには「こまめな水分補給」と「暑さに負けない体力づくり」が必要です。

＜熱中症予防に効果的な成分＞

- ・ビタミンB1…炭水化物をエネルギーに変える。
(豚肉、ウナギ、大豆、モロヘイヤなど)
- ・ビタミンC…免疫力を高める。
(赤ピーマン、オクラ、キウイなど)
- ・クエン酸…疲労回復効果。
(梅干し、レモン、お酢など)
- ・カリウム…脱水症状を防ぐ。
(スイカ、ゴマ、バナナ、海苔など)



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
昼食				1 ☆クッキング保育☆ 鯖のミルク味噌煮 ピーナッツ和え 村雲汁	2 ポップコーンチキン マセドアンサラダ パプリカのポターージュ	3 豚肉と厚揚げの味噌煮 和風サラダ 果物
おやつ				牛乳 ホットケーキ	牛乳 スコーン	牛乳 お菓子
昼食	5 麻婆豆腐 三色酢の物 果物	6 タンダーチキン シルバーサラダ オニオンスープ	7 大豆ハヤシライス 茄子とトマトの バジルマリネ 果物	8 ☆お誕生会☆ ペッパーライス 南瓜コロケ スパゲティサラダ ふわふわスープ・果物	9 鯖の胡麻ソース 野菜の海苔酢和え 豆乳味噌汁	10 親子煮 胡麻マヨ和え 果物
おやつ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 果物	牛乳 のり塩ポップコーン	牛乳 スイカ風蒸しパン	牛乳 ウインナーロール	牛乳 お菓子
昼食	12 振替休日 	13 お弁当	14 お弁当	15 お弁当	16 生姜焼き ピーマンのツナ和え 果物	17 鶏肉とキャベツの春雨煮 ヨーグルト和え 果物
おやつ		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 牛乳プリン	牛乳 お菓子
昼食	19 ていやくバーグ あらめの炒め煮 夏野菜味噌汁	20 ジャージャー麺 胡瓜の梅じゃこ和え 果物	21 夏野菜カレー フレンチサラダ ゆで卵	22 チキン南蛮 ゴーヤチャンプルー 洋風かきたま汁	23 カリビアンスパゲティ マカロニサラダ 果物	24 中華風炒り豆腐 胡麻酢和え トマト
おやつ	牛乳 果物	牛乳 南瓜入り団子	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ピザトースト	牛乳 おなかチーズおにぎり	牛乳 お菓子
昼食	26 煮魚 しらす入酢の物 もずくスープ	27 五目厚焼き玉子 ささみと胡瓜の 味噌マヨ和え きのこのすまし汁	28 冬瓜のどぼろ煮 わかめの酢味噌和え 果物	29 魚のチリソース キャベツとトマトの ゴマサラダ ニラ玉スープ	30 鶏肉のマーマレード焼き スッキーニとパプリカの ツナ炒め 冬瓜のポターージュ	31 ポークチャップ フレーク和え 果物
おやつ	牛乳 ちんすこう	牛乳 果物	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 安倍川マカロニ	牛乳 フローズンヨーグルト	牛乳 お菓子

おしらせ

☆☆お誕生会は8日です☆☆

月組、桃組、桜組は、コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。