



きゅうしょくだより



まもなく暑い夏がやってきます！

ジリジリとした日差しの日がだんだんと増え、蒸し暑い日が続くようになってきました。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事と睡眠はしっかり摂り、水分補給もこまめにしましょう。また、夏はエアコンの効いた部屋で1日を過ごしがちです。そうすると体温をうまく調節できなくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなるなど夏バテしやすい体となってしまいます。規則正しい生活を心掛けましょう！



水分補給を見直してみましょう！



子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。それは大人では体重の60%、乳幼児では70%、新生児では80%と年齢が低いほど水分の割合が多くなるからです。これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。

汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節が出来ず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

水分補給のポイント

- ★のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を。
- ★一度にたくさん飲まず、少しずつ口に含んで冷たいものはゆっくりと。
- ★清涼飲料水の飲みすぎに注意。

夏バテしない 5つのポイント

- ※早寝早起き
- ※栄養バランスの良い食事
- ※適度な運動
- ※こまめに水分補給
- ※しっかり睡眠



お知らせ

- ★☆☆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。



～食育活動～

- 3(木)・・・つき・もも・さくら組は会食
- 18(金)・・・つき・もも・さくら組に
食育のお話
(食べ物のゆくえについて)

- 25(金)・・・つき組クッキング保育
(ホットケーキ作り)





こんだてひょう



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
昼食		1 そうめんとゴーヤ のチャンプルー ヨーグルト和え とうもろこし	2 トマトクリーム シチュー ドレッシングサラダ 果物	3 ☆会食☆ とうもろこしの ミートボール 短冊サラダ キラキラもずくスープ	4 鯖のケチャップ煮 あらめの炒め煮 茄子の味噌汁	5 炒り豆腐 フレーク和え 果物
おやつ		牛乳 パインケーキ	牛乳 プリン	牛乳 果物(すいか)	牛乳 スノーボールクッキー	牛乳 お菓子
昼食	7 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ ペイザンヌスープ	8 ☆お誕生会☆ とうもろこしご飯 竹輪の磯辺揚げ 胡瓜のゆかり和え 豆乳味噌スープ・果物	9 アジのカレームニエル わかめサラダ トマトのポタージュ	10 五目豆 オクラと納豆の ねばねば和え 味付け海苔・トマト	11 魚の南蛮漬け 甘辛じゃが芋 村雲汁	12 豆腐と海老の ケチャップ煮 胡瓜とじゃこの 中華和え・果物
おやつ	牛乳 チョコスティックパン	牛乳 カルピスチーズケーキ	牛乳 ライス・クリスピー	牛乳 フライドポテト	牛乳 果物	牛乳 お菓子
昼食	14 鶏のBBQチキン シルバーサラダ オニオンスープ	15 ししゃものチーズ フライ オクラの梅和え 夏野菜の味噌汁	16 冷やし中華 大豆サラダ 果物	17 甘辛ソースの 手羽先の唐揚げ じゃこ茄子 カニカマススープ	18 ピザバーグ ハムマリネ ミネストローネ	19 夏野菜の 肉味噌炒め 五色和え 果物
おやつ	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 フロースンヨーグルト	牛乳 果物	牛乳 きな粉団子	牛乳 お菓子
昼食	21 	22 もずくと芋の かき揚げ 人参サラダ わかめスープ	23 鶏肉と大豆の トマト煮 コールスロー 果物	24 夏野菜カレー とうもろこしの マリネ 果物	25 ☆つぎ組クッキング保育☆ 魚のごま焼き 南瓜の煮物 豚汁	26 豚肉と厚揚げの 味噌煮 和風サラダ 果物
おやつ		牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 鮭とわかめのおにぎり	牛乳 メロンパンクッキー	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
昼食	28 鶏肉のアングレース 野菜の海苔酢和え 豆乳味噌汁	29 麻婆茄子 拌三絲 果物	30 魚のチーズ トマト焼き やみつぎサラダ ミルクスープ	31 サラダうどん 人参しいしり 果物		
おやつ	牛乳 果物	牛乳 ポップコーン	牛乳 アイスクリーム	牛乳 金時豆煮・えびせん		