

7月

こんだてだより

にまいばしこども園

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。

しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して栄養バランスに気を付けましょう。

水分補給について

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。喉が渴いた時にはすでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。

適している飲み物は、水や麦茶で十分です。スポーツ飲料や経口補水液は状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前や運動で疲れている時に飲むのに適している。

【経口補水液】塩分が多め。電解質濃度が高い。発熱や下痢・嘔吐などで脱水症状の時に適している。

もしもの時に...

経口補水液の作り方

熱中症かな？脱水かな？でもすぐに病院に行けない時に、簡単に経口補水液を作ることができます。

水 500 ml、砂糖 20 g (大さじ 2)、塩 1.5 g (小さじ 1/4)

全部混ぜて出来上がり。レモン汁を少量入れると飲みやすくなります。



◎7月7日の七夕会は完全給食となりますのでちゅーりっぷ、ゆり、すみれ組はお箸のみ持ってきてください。

◎7月12日はすみれ組さんの餃子作りです。エプロン、三角巾、マスクのご準備をお願いします。

◎今月の『おにぎりの日』は12日(水)です。

(すみれ、ゆり、ちゅーりっぷ組さんのおうちの方はご準備をお願いします。たんぼぼ、もも組は園で準備します。)

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります

※ひよこ、たんぼぼ組はくるみとピーナツを、もも組はくるみを除去しております。

日	曜	献立名	おやつ	加り-
1	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・バナナ	ミニチーズ蒸しパン	
3	月	鶏肉和風ソテー・ちくわとキャベツの味噌マヨ・コーンみそ汁(油揚げ、わかめ)・オレンジ	ジャムサンド スキムミルク	526
4	火	魚のマリネ・ほうれん草ごま和え・粉ふき芋すまし汁(もやし、生椎茸)・バナナ	南瓜パバロア	406
5	水	ポークエッグ・マカロカレー炒め・ゆかり大根スープ(白菜、ピーコン)・パイン	エビピラフ お茶	519
6	木	マーボー大根・コルスローサラダ・ブロッコリーみそ汁(なめこ、長葱)・すいか	豆腐白玉	
7	金	七夕会☆人参ライス・星のハンバーグ・菜果サラダ・胡瓜すまし汁(はんぺん、にら、わか)・グレープフルーツ・ヤルト	天の川ゼリー おせんべい	***
8	土	手作り弁当・スープ(卵、わかめ)・オレンジ	バナナスティック	
10	月	鱈フライグリーンソース・中華サラダ・トマトスープ(マッシュ缶、玉葱)・キウイ	りんごジャムサンド スキムミルク	486
11	火	豚肉の生姜焼き・ひじきの煮物・キャベツみそ汁(ふのり、厚揚げ)・オレンジ	おいなりさん お茶	538
12	水	おにぎりの日◎食育餃子作り・大根サラダ・コーンすまし汁(舞茸、万能葱)・バナナ	ロッククッキー お茶	472
13	木	牛丼・マゼンタサラダ・もやしみそ汁(絹豆腐、なめこ)・グレープフルーツ	五平餅 お茶	514
14	金	煮込みハンバーグ・大豆とわかめのサラダ・ミニトマトスープ(キャベツ、ポークビッツ)・パイン	バナナブレッド お茶	459
15	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、ねぎ)・バナナ	スイートポテト	
17	月	海の日でおやすみ		
18	火	ポークカレー・ひじきサラダ・茹で卵スープ(ピーマン、もやし)・すいか	いちご蒸しパン	425
19	水	カツオ春巻・酢の物(卵入り)・白菜みそ汁(油揚げ、椎茸)・パイン	3色ゼリー おせんべい	408
20	木	のしどり・七目納豆・アスパラすまし汁(卵豆腐、にら)・オレンジ	ホクホクドーナツ お茶	405
21	金	クワッパ揚げ・ごぼうサラダ・ミニトマトみそ汁(キャベツ、しめじ)・バナナ	じゃじゃ麺 お茶	438
22	土	手作り弁当・スープ(わかめ、ごま)オレツ	メープルマフィン	
24	月	厚揚げ中華風旨煮・南瓜サラダ・ブロッコリーみそ汁(舞茸、白菜)・グレープフルーツ	卵サンド スキムミルク	564
25	火	魚のマネズミ焼き・五目煮(豚入り)・もやしすまし汁(筍、わかめ)・キウイ	冷やしカレーうどん	501
26	水	お誕生会☆お楽しみメニュー ちゅーりっぷ、ゆり、すみれ組はお箸のみ持たせてください	お楽しみ♪	***
27	木	焼肉・シルバースタッド・チーズみそ汁(厚揚げ、大根)・オレンジ	きりせんしょ	424
28	金	さばのおろし煮・ひじき和え・トマトすまし汁(板ふ、わかめ)・オレンジ	まぜまぜアイス	509
29	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・オレンジ	フルーツゼリー クッキー	
31	月	鶏の唐揚げ・もやしのナムル・コーンみそ汁(じゃが芋、人参)・パイン	フルーツサンド スキムミルク	524