



発行日 令和3年 7月 1日 下田部保育園

梅雨も終盤に差し掛かり、徐々に蒸し暑さも増してきましたね。こまめな水分補給や適度な室温管理・帽子や日傘なども活用し、熱中症を事前に防ぎましょう。少しでも体調が悪くなった場合は無理せず、お茶や経口補水液などを適度に摂取し、涼しい部屋で休みましょう。これから迎える夏を元気に過ごすためにも今から気をつけたいですね。

## 夏を元気に過ごすために・・・☆



### 朝ごはんをしっかりと食べましょう!!!

朝ごはんは、1日のエネルギーの素です。

元気に過ごすためにも、朝は早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

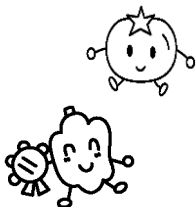


### 水分補給をしっかりとしましょう!!!

暑くなるこの時期、屋内にいても熱中症には注意が必要です。

のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

その際は、出来るだけお茶や水を飲み、ジュースなどは控えめにしましょう。



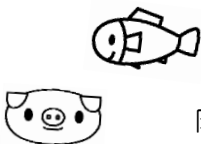
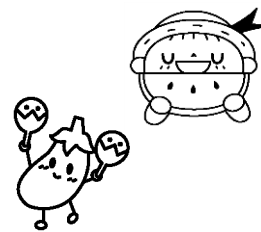
### 夏野菜をたくさん食べましょう!!!

太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜には

体の調子をよくするビタミン類がたっぷり含まれています。

暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので

色々な種類の夏野菜をたくさん食べましょう。



### タンパク質を十分に摂りましょう!!!

夏バテをしないためには、タンパク質を摂ることも大切です。

肉・魚・卵・大豆製品などを積極的に食べるようにしましょう。



### 冷たいものの摂り過ぎには注意しましょう!!!

気温が高くなってくると、ついつい冷たいものが恋しくなりますね。

しかし、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、おなか冷えたり

食欲がなくなったりします。摂り過ぎには気をつけましょう。





12	牛肉のカレー煮 フロッピーのフレンチサラダ	5	さばのごま焼き 大根とささみの和風ドレッシング和え
26	コンソメスープ	19	みそ汁
月	ごはん	月	ごはん
13	玉子とじうどん ツナときゅうりのマヨ和え	6	夏野菜カレー 春雨サラダ
27	フキゼリー	20	ヨーグルト
火	ごはん	火	
14	鮭とほうれん草のホワイトソースかけ トマトとハムのサラダ	21	皿うどん カニカマときゅうりの酢の物
28	コンソメスープ		乳児:りんご 幼児:テラウェア
水	ロールパン	水	ごはん
	れんこんと鶏肉の炊き込みごはん じゃがいものベーコン煮		鶏肉のから揚げ ゴーヤチャンプル
1	みそ汁 パナナ	8	白菜ときこののみそ汁
	15日*お弁当日*		ごはん
木	29日*お誕生日会*	木	
2	豚肉のマヨ炒め キャベツのごま浸し		
16	みそ汁 ごはん	9	マーボー茄子 いんげんと春雨のサラダ
	マーボー茄子		中華コーンスープ
30	いんげんと春雨のサラダ	金	ごはん
金	中華コーンスープ		
	ごはん		
3	なすのミートパスタ オレンジ 添え野菜	10	チキンライス 添え野菜
31	コンソメスープ	24	コンソメスープ
土	ミルクパン	土	花型ゼリー

たくさんの太陽を浴びて育った、なす・かぼちゃ・トマト・アスパラなどの野菜を「カレー」にしました。これを食べて、この夏を乗り切るパワーをもらいましょう!!!!!!

- \* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- \* 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- \* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆7月 七夕行事食(7日)☆

- \*七夕そうめん\*
- \*えびの磯辺天ぷら\*
- \*ツナの十三穀米\*
- \*七夕デザート\*

☆7月 お誕生日会メニュー(29日)☆

- \*乳児:鶏肉の唐揚げ\*
- \*幼児:手羽中の唐揚げ\*
- \*もやしと焼き豚のサラダ\*
- \*みそ汁\* \*ごはん\*
- \*スイカ\*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
6日(火)	おふろーすと	おふろーすく	9日(金)	くだもの甘煮	フルーツポンチ
13日(火)	にんじんとりんごの寒天	プリン	14日(水)	やさいおにぎり(おじゃ)	わかめとゴマのおにぎり
15日(木)	蒸しパン	ツナマヨパン風	20日(火)	パンケーキ	チーズスティックケーキ
21日(水)	おやき	コーンマヨポテト	27日(火)	くだもの寒天	コーンフレークのフルーツヨーグルトかけ
28日(水)	小松菜おにぎり(おじゃ)	小松菜ちいめんおにぎり			