

曜日	月	火	水	木	金	土
日	4 29	5 19	6 20	7 21	8 22	9 23
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	松風焼き 人参のマリネ オクラの天ぷら 大根のすまし汁	魚のごま照り焼き 胡瓜の豆腐和え ピーマンのおかか煮 玉ねぎのみそ汁	鶏南蛮 南瓜のごま和え なすみそ 切干大根のみそ汁	ししゃもフライ ソーメンサラダ 昆布の煮物 星の子みそ汁	豚肉のしょうが焼 キャベツの和え物 焼きじゃが芋 冬瓜のみそ汁	五目混ぜご飯 南瓜のみそ汁
午後食	麦茶 フルーツのクリーム 和え	麦茶 梅じゃこおにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 牛乳 甘食	麦茶 果物盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳 小豆おやき	麦茶 牛乳 バナナ
日	11 25	12 26	13 27	14 28	1 29	2・16 30
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	豆腐の二色田楽 きゅうりピクルス こんにゃく金平 青さのすまし汁	魚の竜田揚げ 春雨サラダ 卵の花 キャベツのみそ汁	鶏肉のごまみそ焼 スッキーニの 和風サラダ スティック南瓜 かき玉汁	しらす入りがね 三色酢の物 雷豆腐 麩のみそ汁	冷しゃぶ ゆで卵 ごぼうチップス なめこのみそ汁	鶏肉の甘辛丼 もやしのみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルトババロア	麦茶 冷やしそうめん	麦茶 牛乳 ふくれ菓子	麦茶 果物盛り合わせ 小あじ	麦茶 人参ゼリー チーズ	麦茶 のりおにぎり

- ・献立は変更する場合があります。 ・7月は手作り弁当の日はありません。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

- ・7月7日は七夕です。
- ・7月18日(月)は海の日でお休みです。

<熱中症にご用心>

私事ですが、梅雨明け前に我が子のスポーツ観戦で、熱中症になってしまいました。自分は大丈夫との油断と昼食をとらず麦茶しか飲んでいなかったことが原因だと思います。あらためて体調の管理と食事の重要性に気づきました。今年は梅雨が短く、毎日気温の高い日が続いています。お互いに、熱中症にからないために下記のことにご配慮願います。

- ①朝ご飯をしっかり食べさせましょう。  
ご飯(糖分)とみそ汁(塩分と野菜、たんぱく質等が摂れる)が、おすすめです。忙しくて用意できないときは、パンやバナナやスープなど、とにかく何でもいいので、口に入れるようにしてください。
- ②冷たいものばかりとらないようにしましょう。  
暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物を取りがちです。ますます胃腸の調子が悪くなり悪循環。いわゆる『夏バテ』の状態になってしまいます。暑い時期だからこそ、あえて温かい汁物は、どうでしょうか。消化が助けられ食欲も戻りますよ。
- ③早寝早起きをしましょう  
朝は早起きをして、太陽の光をしっかりあびましょう。夜は早く寝て、規則正しい生活をして疲れを残さないようにしましょう。

☆寝ている間に下がった体温は、朝ご飯を食べることで上昇し、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。しっかり食べて寝て、暑い夏を乗り切りましょう。

<旬の夏野菜>

夏野菜は基本的に水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテ解消や熱中症の予防、むくみの解消に効果的と言われています。いくつか紹介します。

- ・トマト…美肌効果や風邪予防、抗酸化作用、老化抑制、腸内環境を整える栄養成分をバランスよく含んでいます。水分も多く、そのまま食べられるので夏にはお勧めです。今日は、午前中、トマトをおいしそうに食べていました。熱中症予防にもなります。
- ・オクラ…オクラのねばりは腸内環境を整える働きがあります。他にも粘膜や皮膚の健康を保ち、免疫力を維持する効果など栄養がいっぱいです。  
水洗いしたオクラをまな板に並べ、塩を振って手のひらで押さえながらこする「板すり」で。うぶ毛を取り、熱湯で軽く茹で冷水で冷まします。切ってしょうゆを混ぜてもいいですが、かつお節や納豆を加えたり、トマトを入れて甘酢で食べてもおいしく食べられます。
- ・なす…むくみの解消、水分とともに体の熱を放出してのぼせやほてりを鎮める効果があります。油と相性が良く柔らかいので子ども達も食べやすいです。