

7月台所だより

おおむたこども園

栄養士 肥田木直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	13・27	14・28.	1・15	2・16・30	3・17・31	4・18
午前食(昼食)	ゆで豚のみそかけ わかめの佃煮 せん野菜 玉ねぎのすまし汁	さつま揚げ しらすの佃煮 豆苗の和え物 油揚げのみそ汁	鶏のごま味噌焼き ズッキーニサラダ 焼きじゃがいも 春雨汁	冷しゃぶ ゆで卵 さつま芋の甘煮 なめこのみそ汁	ししゃも天ぷら※ もやしナムル わかめの佃煮 冬瓜のみそ汁	鶏肉の甘辛丼 もずくのみそ汁
午後食(おやつ)	牛乳ヨーグルト プリン	牛乳 とうもろこし	牛乳もち	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 甘食	塩おにぎり
日	6・29(水)	7・21	8・22	9・23	10・24	11・25
午前食(昼食)	豆腐ステーキ きゅうりピクルス オクラの天ぷら かぼちゃのみそ汁	さかなの竜田揚げ ピーマンおかか煮 春雨サラダ わかめのみそ汁	豚肉の生姜焼き せん野菜 青梗菜と卵炒め 椎茸のみそ汁	魚の塩焼き 金平ごぼう なすのごま和え キャベツみそ汁	しらす入りがね トマトのサラダ ひじきの佃煮 冷汁	スタミナ丼 じゃが芋みそ汁
午後食(おやつ)	ヨーグルト クリーム和え	油みそおにぎり	果物盛り合わせ チーズ	豆乳ゼリー	牛乳 ふくれ菓子	果物 チーズ

- ・献立は変更する場合があります。
- ・ごはん、納豆（土曜日以外）、りんご、お茶は毎食つきます。
- ・※未満児は青魚を使用（3日、17日、31日） 今月のお弁当の日は、ありません。

『夏のお茶・水にご注意下さい!!』

この季節は熱中症予防に「水分補給」がとても大切な時期です。
水筒の中身は「水」か「お茶」を入れていると思います。お家では水やお茶はどのような種類のも
のを水筒に入れていますか？ ウォーターサーバーの水やペットボトルのお茶、水道水でお茶を作
るご家庭多いかと思います。日本の水道水は、そのまま飲める品質を保たれているので安全ですが、
独特な風味（塩素臭）に抵抗を感じている方や衛生面からの不安から沸騰させる人も少なくはない
と思います。沸騰させると水道水に含まれる殺菌成分（塩素）がなくなり、時間の経過とともに雑
菌が繁殖しやすくなります。冷蔵庫のお茶も1日で使い切ることをおすすめします。
氷が沢山入ったお茶は、急激に身体を冷やします。こまめに水分補給をしていきますので、冷蔵庫
で冷えたお茶で充分です。量の確認をお願いします。

ストロー式や直飲み状の水筒は、口に含んだお茶が水筒内にもどり、菌の繁殖が懸念され、不衛
生になりがちです。コップ式は、飲み切れなかったお茶を破棄する事ができます。コップ式の水筒
をおすすめします。

園から提供する麦茶や、調理の際には浄水器の水を使用しております。水道水に含まれる残留塩
素や不純物を除去し、より美味しく、安全な水を使用しています。