

おたより 7月



おうちのかたへ

『夏を元気に過ごすために』

暑い夏がやってきます。規則正しい生活リズムとこまめな水分補給に注意して、元気に過ごしましょう。

① 生活リズムを整える

子どものころから規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。早寝早起きをして、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事の繰り返し、生活リズムをつくることにつながります。特に、幼児期は活動にメリハリが出てくるので、食事のリズムの基礎をつくる重要な時期になります。十分な睡眠時間を確保し、昼間はたくさん体を動かし、おなかが空くリズムを持てるようにしましょう。

② こまめに水分補給をしましょう

お子さんは新陳代謝が活発なため、大人以上の水分が必要です。水分は水や麦茶などでとるようにしましょう。冷たく冷えたジュースやイオン飲料などはおいしいですが、飲みすぎは、食欲不振や夏バテ、虫歯につながります。遊んだ後やお昼寝の後、お風呂上りには水や麦茶など甘くない飲み物を用意してあげましょう。

食事の後には水や麦茶等を飲み口の中をさっぱりさせる習慣をつけると、虫歯予防にもなります。おやつに水分の多いすいかなどを与えるのもおすすめです。



今が旬！夏野菜♪



夏野菜には、水分の代謝を盛んにし、利尿や発汗を促して、体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めてくれる効果があります。おいしい夏野菜を食べて元気に夏を過ごしましょう。



7月	日 曜日	今月のホットランチ	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料
			血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの	
1	水	鶏の照り焼き・ポテトサラダ・牛乳	鶏肉・ロースハム・牛乳	きゅうり・人参・ホールコーン	砂糖・じゃがいも・マヨネーズ	塩・しょうゆ
2	木	ブルコギ・チンゲン菜とわかめのスープ・ミニトマト	豚肉	玉ねぎ・人参・にら・もやし・チンゲン菜・わかめ・ホールコーン・ミニトマト	春雨・砂糖・ごま油	しょうゆ・酒・中華だし・塩
3	金	星のコロッケ・ブロッコリーごまの和え・クリームスープ	鶏肉・豚肉・ウィンナー	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・人参・ホールコーン	じゃがいも・小麦粉・パン粉・砂糖・油	塩・しょうゆ・シチューミックス
6	月	さばそぼろ・ブロッコリーのおかか和え・みそけんちん汁	サバ水煮缶・かつお節・豆腐・みそ	ブロッコリー・人参・大根・ねぎ	砂糖・じゃがいも	しょうゆ・だし汁
7	火	鶏のから揚げ・セタそうめん汁・即席漬け・ミニゼリー	鶏肉	干しいたけ・人参・おくら・きゅうり・キャベツ	片栗粉・油・ゼリー	塩・しょうゆ・だし汁
8	水	大豆入りドライカレー・フレンチサラダ・牛乳	豚肉・大豆水煮・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・ホールコーン・キャベツ・きゅうり	油・フレンチドレッシング	コンソメ・ケチャップ・カレー粉・塩
9	木	親子煮・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・キャベツ・しめじ・果物	じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・塩・だし汁
10	金	豚肉のしょうが焼き・かりかり漬け・みそ汁	豚肉・油揚げ・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・きゅうり・キャベツ・大根・わかめ	油・砂糖・ごま油・ごま	酒・塩・しょうゆ・酢・だし汁
13	月	サバのみそ煮・ほうれん草とちくわの和え物・すまし汁	さば・みそ・ちくわ・豆腐	ほうれん草・もやし・ホールコーン・玉ねぎ・人参・えのきたけ・わかめ	砂糖・ごま油	しょうゆ・酢・塩・だし汁
14	火	麻婆豆腐・三色ナムル・チーズ	豆腐・豚肉・チーズ	しょうが・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・小松菜・もやし	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・酢・
15	水	肉団子・バンサンスー・牛乳	鶏肉・豚肉・鶏卵・ロースハム・牛乳	玉ねぎ・人参・れんこん・ごぼう・ねぎ・きゅうり・もやし	パン粉・片栗粉・砂糖・ごま・春雨	酢・しょうゆ
16	木	ササミカツ・野菜の塩もみ・みそかき卵汁	鶏肉・鶏卵・みそ	きゅうり・キャベツ・人参・小松菜・えのきたけ・長ねぎ	小麦粉・パン粉・油・砂糖	塩・だし汁
17	金	カレー・コーン入りサラダ・福神漬け	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・福神漬け	油・砂糖・じゃがいも・小麦粉・フレンチドレッシング	カレー粉・しょうゆ・酢・中濃ソース・だし汁・コンソメ
20	月	イワシのみぞれ煮・粉ふきいも・みそ汁	いわし・みそ	大根・青のり・人参・キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	片栗粉・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・酢・だし汁・塩
21	火	煮込みハンバーグ・スパゲッティサラダ・牛乳・ミニゼリー	鶏肉・豚肉・ロースハム・牛乳	玉ねぎ・トマトピューレ・人参・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・りんご	砂糖・じゃがいも・片栗粉・スパゲッティ・マヨネーズ・ゼリー	ケチャップ・塩・中濃ソース
22	水	<終業式>				
27	月	<夏休み>				
28	火	<夏休み>				
29	水	<夏休み>				
30	木	<夏休み>				
31	金	<夏休み>				

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。