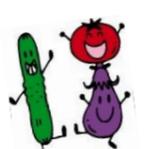
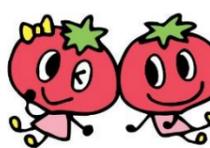


日	月	火	水	木	金	土										
30	31	<p>『熱中症に気をつけて』/ 梅雨が終わると、じりじり暑い夏本番がやってきます。この時期特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自らの意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう大人が気をつけましょう。熱中症は、炎天下だけではなく湿度の高い室内でも起こります。日頃から疲れをためないように心がけ、体調の変化に気をつけて暑い夏を乗り切りましょう。</p> <p>【背筋を伸ばしてしっかり食べよう】 姿勢を良くして食べると、食道がまっすぐになり、内臓を圧迫しないので、消化が促進されます。また、椅子に座った時にしっかりと足を床につけることで、かむ力が養われ、あごの発達を助けたり、かみ合わせもよくなったりするなど、良い影響がたくさんあります。姿勢が悪いと、背骨などがゆがむ原因にもなります。体を支える筋力が弱いと姿勢が悪くなります。日頃から体を使った遊びや運動をして、しっかりと座れる体を作りましょう。</p> <div style="border: 1px dashed pink; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>1日あたりの栄養量</p> <table border="0"> <tr> <td>三才未満児</td> <td>三才以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 435kcal</td> <td>エネルギー 506kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 15.2g</td> <td>たんぱく質 18.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質 13.4g</td> <td>脂質 16.4g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 197mg</td> <td>カルシウム 210mg</td> </tr> </table> </div>				三才未満児	三才以上児	エネルギー 435kcal	エネルギー 506kcal	たんぱく質 15.2g	たんぱく質 18.8g	脂質 13.4g	脂質 16.4g	カルシウム 197mg	カルシウム 210mg	1
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 435kcal	エネルギー 506kcal															
たんぱく質 15.2g	たんぱく質 18.8g															
脂質 13.4g	脂質 16.4g															
カルシウム 197mg	カルシウム 210mg															
<p>なつを けんきに のいきろう!</p> 	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、豆腐のチャンプルー さつま芋サラダ みそ汁、果物</p> <p>カステラ、牛乳</p>					 <p>ヨーグルト、麦茶</p>										
2	3	4	5	6	7 小暑 (しょうしょ)	8										
<p>【ビタミンとリコピン 夏トマト】 「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、6月～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うまみ成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉等と一緒に煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。</p>	 <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、煮魚 ほうれん草のツナサラダ 豚汁、果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>体操教室 プール開き</p> <p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、ローストチキン 茄子とピーマンの味噌炒め 野菜スープ、果物</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	 <p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>豚丼 きゅうりの酢の物 みそ汁、果物</p> <p>アイス 0, 1歳児 ⇒ ヨーグルト</p>	<p>観劇</p> <p>クラッカー、麦茶</p> <p>そうめん ウイナー盛り合わせ 果物</p> <p>パン、野菜ジュース 0, 1歳児⇒海苔巻、野菜ジュース</p>	<p>誕生会</p>  <p>せんべい、麦茶</p> <p>カレーライス オクラのおかか和え プリン、オレンジジュース</p> <p>誕生日のケーキ、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>										
9	10	11	12	13	14	15										
<p>【夏バテ気味の時のメニュー】 食欲がない時には、喉ごしの良い物やさっぱりした味の物がよいですね。たんぱく質が豊富な豆腐や豚肉を使った、豆腐サラダや冷しゃぶはいかがでしょう。炭水化物や質をエネルギーに変えるクエン酸を含んだレモンや梅干しを組み合わせたのがポイントです。また、冷房で冷えた体を温めることも大切です。肉類や豆腐に消化の良い野菜を加えたスープや夏野菜を添えたカレーもおすすです。</p>	<p>防災訓練</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>バターコーンご飯 蒸し鶏の胡麻和え みそ汁、果物</p> <p>ビスケット、牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、白身魚のタルタル焼き 金平ごぼう みそ汁、果物</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>ハヤシライス 春雨サラダ 果物</p> <p>ふかし芋、牛乳</p>	 <p>クラッカー、麦茶</p> <p>パン、ハンバーグ コーンスープ 果物</p> <p>ゼリー、牛乳</p>	<p>集金日</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、野菜炒め マカロニサラダ みそ汁、果物</p> <p>ビスケット、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>										
16	17 海の日	18	19	20	21	22										
<p>【水分補給で、熱中症予防】 子どもは新陳代謝が活発なので、尿や汗などによって体内から水分が多く出て行きます。また、腎臓機能が未熟なため、水分が不足すると尿を排出することができません。脱水症状を引き起こし、熱中症の危険も。予防にはこまめな水分補給が大切です。タイミングを決めて水分をとるようにしましょう。子どもにはカフェインのない麦茶がおすすめです。</p>	 <p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、アジの南蛮漬け 青菜ともやしの和え物 みそ汁、果物</p> <p>ジャガイモのチーズ焼き、牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>ご飯、肉豆腐 ポテトサラダ みそ汁、果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>ご飯、肉豆腐 ポテトサラダ みそ汁、果物</p> <p>トウモロコシ、牛乳</p>	<p>身体測定</p> <p>クラッカー、麦茶</p> <p>ご飯 ピーマンの肉詰め、粉ふき芋 みそ汁、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	 <p>せんべい、麦茶</p> <p>セルフおにぎり 鶏のから揚げ みそ汁、牛乳</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日 午前保育</p>										
23 大暑 (たいしょ)	24	25	26	27	28	29										
<p>「食欲がないときの料理術」 食欲がないときは、ニンニクや生姜、梅、シソ、ねぎなどの香りの強い食材をとりいれてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けてくれます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲がでる場合も。環境設定も含めて工夫してみましょう。</p>	<p>交通安全指導</p>  <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、焼き魚 切り干し大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>ビスケット、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯 タンダーリーチキン みそ汁、果物</p> <p>アイス 0, 1歳児 ⇒ ヨーグルト</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>麻婆豆腐丼 キャベツのサラダ みそ汁、果物</p> <p>おやつピザ、牛乳</p>	<p>防犯訓練</p>  <p>クラッカー、麦茶</p> <p>ご飯 コロツケ みそ汁、果物</p> <p>ゼリー、牛乳</p>	<p>お泊り保育 (すみれ、小学生)</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>冷たいうどん 果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>										

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。

※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。