



# きゅうしょくだより



# 7月

H30. 6. 29(金)

## 認定こども園しほし幼稚園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳 七夕行事食	6 牛乳 6・7月お誕生会	7 牛乳
食	ごはん わかめスープ マーボーナス パンパンジー 麦茶	ごはん とうがんスープ 魚の竜田揚げ きゅうりと長芋の酢の物 麦茶	バターパン クイッティオスープ ひじきと キャベツのサラダ 牛乳	七夕そうめん 野菜のかきあげ 麦茶	オムライス風 魚の甘辛揚げ スパゲティ オレンジ・塩ゆで枝豆 お楽しみケーキ・麦茶	コーンラーメン さつま芋の甘煮 麦茶
午後	ミルクココア ▽じゃがいもドーナツ	ミルクココア チーズ蒸しケーキ	麦茶 ▽しそと枝豆のおにぎり	ミルクココア ▽手巻きクレープ	ミルクココア ▽きなこ豆	ミルクココア クッキー
午前	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳 夏祭り
食	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ キャベツの 胡麻マヨサラダ 麦茶	ご飯 とろとろ汁 レバーの甘辛ソース マカロニサラダ 麦茶	米粉パン 人参ポタージュ 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのソテー 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 切干し大根の旨煮 麦茶	カレーライス ピーマンのツナあえ トライフル 麦茶	揚げなすの ミートパスタ 野菜スープ フルーツポンチ 麦茶
午後	ミルクココア ▽和風やさしい蒸しパン	ミルクココア ▽ゆでとうもろこし	麦茶 ▽昆布おにぎり	ミルクココア ▽ココア蒸しパン	ミルクココア ▽きなこ揚げパン	ミルクココア ミニワッフル
午前	16	17 牛乳 愛情弁当	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳 終業式	21 牛乳
食	<b>海の日</b> 	たんぼぼ組以上弁当 ちゅうりっぷ組のみ給食  ごはん すまし汁 ピーマンの細切り炒め 卵の花 麦茶	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き ブロッコリーと チキンのサラダ 麦茶	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 梅マヨ和え 麦茶	ごはん 青さのりのすまし汁 揚げ鶏のレモン風味 ごぼうのきんぴら 麦茶	親子うどん もやしの和え物 オレンジ 麦茶
午後		ミルクココア クリームスティック	牛乳 ▽フライドポテト	ミルクココア ▽チョコチップスコーン	ミルクココア ▽リッツサンド	牛乳 もちもちドーナツ
午前	23 牛乳 県研修大会	24 牛乳 県研修大会	25 牛乳 登園日	26 牛乳 夏季保育	27 牛乳 夏季保育	28 牛乳
食	ごはん 豚汁 厚焼き卵 ゆで野菜 麦茶	高菜チャーハン レタスと えびつみれのスープ すいか 麦茶	1号認定パン・麦茶  抹茶 リウガゲティ 花野菜のサラダ 牛乳	1号認定パン・麦茶  ごはん みそ汁 鶏肉のマルト焼き 春雨サラダ 麦茶	1号認定パン・麦茶  ピビンパル 海藻スープ 麦茶	サラダうどん 大学芋 麦茶
午後	ミルクココア 焼き芋	ミルクココア パウムクーヘン	麦茶 ▽みたらし団子	ミルクココア ▽あずきのケーキ	ミルクココア ▽牛乳くず餅	ミルクココア レーズンツイスト
午前	30 牛乳 夏季保育	31 牛乳 給食会議 夏季保育	☆暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。1号認定のお友達は夏休みも待っていますね。暑いからと、エアコンの効いた部屋の中ばかりに居たり、冷たい飲み物やアイスばかり取っていると、心や体に良くありません。普段から涼しい時間帯は外遊びで体を鍛え、のどが渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。清涼飲料水は糖分が多く、疲労感が増し、食欲も低下します。水分摂取は、水や少し冷やした麦茶やほうじ茶にしましょう。水分の多い果物なども冷やし過ぎに注意して与えましょう。 ☆お知らせ☆ 7月17日(火)は愛情弁当の日です！たんぼぼ組以上のお友達はお弁当・水筒の準備をお願いします。ちゅうりっぷ組は給食です。			
食	1号認定パン・麦茶	1号認定パン・麦茶				
午後	ミルクココア ▽ジャムサンド	ミルクココア かりんとう				

## 土用の丑の日 『うなぎ』

土用の丑の日(どうのうしのひ)には『暑い時期を乗りこえる』という意味でうなぎを食べる習慣があります。うなぎはビタミンAやビタミンB群、DHA、EPAが豊富です。夏バテ防止やスタミナがつくだけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きもあります。夏風邪の予防にもなりますね！栄養いっぱいのおうなぎですが、動物性のビタミンAは摂りすぎると過剰症が心配されますので食べ過ぎには注意しましょう。  
今年の土用の丑の日は、7月20日(金)と8月1日(水)になります。  
おいしく食べて元気にすごしましょう！

## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気を伴います。  
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱や水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかりやすいです。  
車や家の中でも熱中症になります。特に車中では、外気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。
- 海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで濡れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 汗をかかずに、かいた後の水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



# きゅうしょくだより



# 7月

H30. 6. 29(金)

## 認定こども園しずし幼稚園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳 七夕行事食	6 牛乳 6・7月お誕生会	7 牛乳
食卓	ごはん わかめスープ マーボーナス パンパンジー 麦茶	ごはん とうがんスープ 魚の竜田揚げ きゅうりと長芋の酢の物 麦茶	バターパン クイッティオスープ ひじきと キャベツのサラダ 牛乳	七夕そうめん 野菜のかきあげ 麦茶	オムライス風 魚の甘辛揚げ スパゲティ オレンジ・塩ゆで枝豆 お楽しみケーキ・麦茶	コーンラーメン さつま芋の甘煮 麦茶
午後	ミルクココア ▽じゃがいもドーナツ	ミルクココア チーズ蒸しケーキ	麦茶 ▽しそと枝豆のおにぎり	ミルクココア ▽手巻きクレープ	ミルクココア ▽きなこ豆	ミルクココア クッキー
午前	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳 夏祭り
食卓	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ キャベツの 胡麻マヨサラダ 麦茶	ご飯 とろとろ汁 レバーの甘辛ソース マカロニサラダ 麦茶	米粉パン 人参ポタージュ 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのソテー 麦茶	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 切干し大根の旨煮 麦茶	カレーライス ピーマンのツナあえ トライフル 麦茶	揚げなすの ミートパスタ 野菜スープ フルーツポンチ 麦茶
午後	ミルクココア ▽和風やさい蒸しパン	ミルクココア ▽ゆでとうもろこし	麦茶 ▽昆布おにぎり	ミルクココア ▽ココア蒸しパン	ミルクココア ▽きなこ揚げパン	ミルクココア ミニワッフル
午前	16	17 牛乳 愛情弁当	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳 終業式	21 牛乳
食卓	<b>海の日</b> 	たんぼぼ組以上弁当 ちゅうりっぷ組のみ給食  ごはん すまし汁 ピーマンの細切り炒め 卵の花 麦茶	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き ブロッコリーと チキンのサラダ 麦茶	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 梅マヨ和え 麦茶	ごはん 青さのりのすまし汁 揚げ鶏のレモン風味 ごぼうのきんぴら 麦茶	親子うどん もやしとのえ物 オレンジ 麦茶
午後		ミルクココア クリームスティック	牛乳 ▽フライドポテト	ミルクココア ▽チョコチップスコーン	ミルクココア ▽リッツサンド	牛乳 もちもちドーナツ
午前	23 牛乳 県研修大会	24 牛乳 県研修大会	25 牛乳 登園日	26 牛乳 夏季保育	27 牛乳 夏季保育	28 牛乳
食卓	ごはん 豚汁 厚焼き卵 ゆで野菜 麦茶	高菜チャーハン レタスと えびつみれのスープ すいか 麦茶	1号認定パン・麦茶  挿し物がゲテ 花野菜のサラダ 牛乳	1号認定パン・麦茶  ごはん みそ汁 鶏肉のマルド焼き 春雨サラダ 麦茶	1号認定パン・麦茶  ピビンバ丼 海藻スープ 麦茶	サラダうどん 大学芋 麦茶
午後	ミルクココア 焼き芋	ミルクココア パウムクーヘン	麦茶 ▽みたらし団子	ミルクココア ▽あずきのケーキ	ミルクココア ▽牛乳くず餅	ミルクココア レーズンツイスト
午前	30 牛乳 夏季保育	31 牛乳 給食会議 夏季保育	☆暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。1号認定のお友達は夏休みも待っていますね。暑いからと、エアコンの効いた部屋の中ばかりに居たり、冷たい飲み物やアイスばかり取っていると、心や体に良くありません。普段から涼しい時間帯は外遊びで体を鍛え、のどが渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。清涼飲料水は糖分が多く、疲労感が増し、食欲も低下します。水分摂取は、水や少し冷やした麦茶やほうじ茶にしましょう。水分の多い果物なども冷やし過ぎに注意して与えましょう。 ☆お知らせ☆ 7月17日(火)は愛情弁当の日です！たんぼぼ組以上のお友達はお弁当・水筒の準備をお願いします。ちゅうりっぷ組は給食です。			
午後	ミルクココア ▽ジャムサンド	ミルクココア かりんとう				

## 土用の丑の日 『うなぎ』

土用の丑の日(どようのうしのひ)には『暑い時期を乗りこえる』という意味でうなぎを食べる習慣があります。うなぎはビタミンAやビタミンB群、DHA、EPAが豊富です。夏バテ防止やスタミナがつくだけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きもあります。夏風邪の予防にもなりますね！栄養いっぱいのおなぎですが、動物性のビタミンAは摂りすぎると過剰症が心配されますので食べ過ぎには注意しましょう。  
今年の土用の丑の日は、7月20日(金)と8月1日(水)になります。  
おいしく食べて元気にすごしましょう！

## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。  
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱や水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかりやすいです。  
車や家の中でも熱中症になります。特に車中では、外気温が高くなっても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。
- 海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで濡れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 汗をかく前、かいた後の水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。