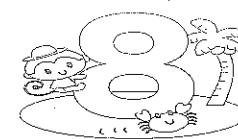


きゅうしょくだより



H30. 7. 31(火)

認定こども園しふし幼稚園

	月曜日	火曜日		水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	真夏の陽射しが照りつけ、もうしばらく暑さとのお付き合いになりそうです。			1 牛乳	2 牛乳 年長お泊り保育	3 牛乳 年長お泊り保育	4 牛乳
昼食	夏バテしないように、生活リズムを整え、朝食は必ずとて登園しましょう。また、オクラやとうもろこしなど栄養いっぱいの夏野菜を上手にとりいれ、夏の食卓を彩りましょう。 8月2日、3日は年長さんのお泊り保育！ カレー作り、スイカ割りと食育としてのイベントもあります♪お楽しみに！			ごはん どさんこ汁 鶏かつ ゆで野菜 麦茶	豚たま丼 ほうれん草のナムル バナナ 麦茶	ごはん 中華スープ ぶりの照り焼き かぼちゃのサラダ 麦茶	焼きうどん わかめスープ 麦茶
午後				ミルクココア チーズマフィン	牛乳 ▼レモンケーキ	ミルクココア あべかわもち	ミルクココア ▼ミニたい焼き
午前	6 牛乳	7 牛乳		8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11
昼食	ご飯 みそ汁 チキンナゲット ほうれん草の胡麻和え 麦茶	中華丼 豆腐のスープ トマトの中華和え 麦茶		ごはん 和風スープ 酢鶏 ひじきサラダ 麦茶	ごはん みそ汁 白身魚のトマトソース ポテトサラダ 麦茶	ごはん 卵スープ 牛肉とピーマンの 細切り炒め ごまドレサラダ 麦茶	山の日
午後	ミルクココア しらすトースト	ミルクココア 丸ボーロ		ミルクココア マーブルケーキ	ミルクココア フルーツポンチ	ミルクココア もちもちドーナツ	
午前	13	14		15	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳 園カフェ
昼食	<p>お盆のため給食はありません。 お弁当、水筒をご持参ください。</p>				鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 切干大根の炒め物 オレンジ 麦茶	ごはん みそ汁 あじのから揚げ ちくす酢 おくら納豆 麦茶	ロコモコ丼 きのこと レタスのスープ いちごヨーグルト 麦茶
午後					ミルクココア 焼き芋	ミルクココア ホットサンド	ミルクココア ▼ロールパン
午前	20 牛乳	21 牛乳		22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	25 牛乳
昼食	ごはん 夏野菜スープ 鮭のムニエル コーサンツナのサラダ 麦茶	ごはん すまし汁 回鍋肉 粉ふき芋 麦茶		マーボーなす丼 とうがんスープ きゅうりと 人参の昆布あえ 麦茶	シーフードスパゲティー トマトサラダ 麦茶	ごはん 筑前煮 小松菜の和え物 麦茶	おにぎり きつねうどん ほうれん草と えのき茸のお浸し 麦茶
午後	ミルクココア ミニストロベリーパイ	ミルクココア ピザトースト		牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ▼ぼたぼた焼き	ミルクココア かき氷	ミルクココア ▼どら焼き
午前	27 牛乳	28 牛乳		29 牛乳	30 牛乳	31 牛乳	
昼食	ごはん みそ汁 豚しゃぶのごまサラダ ほうれん草と きのこのソテー 麦茶	ごはん そうめん汁 肉野菜炒め かぼちゃの甘煮 麦茶		ごはん ころころスープ ハンバーグ 人参グラッセ コールスローサラダ	夏野菜のかき揚げ丼 鶏ささ身の吸い物 パイン 麦茶	ごはん みそ汁 松風焼き なすのガーリック炒め 麦茶	
午後	ミルクココア ヨーグルトパフェ	ミルクココア チーズ蒸しパン		牛乳 手作りクリッキー	ミルクココア 小倉トースト	牛乳 あん団子	

お盆

『お盆』の正式名は『盂蘭盆会』といい、先祖の靈を迎えて供養する期間のことです。

この時期に各地で行われる『盆踊り』は、先祖の靈を慰めるための踊りです。ご先祖様への感謝の気持ちを持って迎えるようにしたいですね。

夏野菜で 体の中から涼しく！

きゅうりやトマト、なす、冬瓜など夏野菜は、水分をたっぷり含んでいますので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富ですので、暑さで摂りすぎてしまつた水分をしっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。

夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

こまめに水分補給を

乳幼児の体は80%を水分が占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテ、便秘などの不調が現れます。水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、こまめに飲むようにしましょう。起床時・就寝前・遊びの前後・おふろの前後などに、飲むといいようです。運動時の熱中症予防にはスポーツドリンクなど電解質を含んだ飲み物を選択することも大切です。

～熱中症予防に 経口補水液／手作りしてみよう～

- ★ 水・・・1リットル
- ★ 塩・・・3g（小さじ1/2）
- ★ 砂糖・・・40g（大さじ4と1/2）
- ★ レモン果汁・・・1/2杯分（なくても良い）

作り方は上記の★材料をよく混ぜるだけ♪あまりおいしく感じませんが（脱水状態の人にはとてもおいしく感じるそうです）、いざという時、作り方を知っているだけでも応急処置として使えます。レモン果汁は加えなくて良いですが、果汁を入れることで風味が改善され、おいしく感じ、クエン酸やカリウムを摂取できます。

- ・飲み方は、一気に飲まずに、ゆっくりとこまめに飲みましょう。
- ・衛生面も考え、作ったらその日のうちに飲みきりましょう。
- ・この経口補水液は発汗時の水分補給に適していますが、下痢・嘔吐などによる脱水のときは、市販の経口補水液を使用してください。