



水分補給で熱中症予防をしましょう！

熱中症は、日差しの下での活動中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して、水分をとるように心がけましょう。子どもには、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどがおすすめです。

清涼飲料には、砂糖がたくさん含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下するので、気をつけましょう！



夏野菜を食べよう！

夏野菜には、暑い夏を乗り切るための、様々な働きがあります。

胡瓜

- ・利尿作用
- ・のどを潤す
- ・余分な熱をとる



なす

- ・余分な熱をとる
- ・血の巡りを良くする
- ・化膿や腫れを治め



トマト

- ・食欲増進
- ・余分な熱をとる
- ・のどを潤す



スイカ

- ・体を冷やす
- ・むくみをとる
- ・のどを潤す



とうもろこし

- ・胃腸の調子を整える
- ・エネルギー補給
- ・便秘予防



ピーマン

- ・血液をサラサラにする
- ・疲労回復



お酢でさっぱり！トマトサラダ

〈材料〉4人分

- トマト 1/4玉
- きゅうり 1/2本
- キャベツ 2枚
- 人参 1/4本
- ツナ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- 酢 小さじ1.5

〈作り方〉

- ①キャベツは千切り、人参は細切りにして火を通し、絞って水気をきる。
- ②きゅうりはスライスし、塩もみする。
- ③トマトは角切りにする。
- ④①～③とツナを合わせ、Aで味付けをして完成。



7月の行事・献立表

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
プール開き	1	月	鶏飯、海藻サラダ、果実	春巻パイ ミルク	かえり お茶	ご飯
行滕わくわく昼食会(5歳児)	2	火	魚のアングレース、トマトサラダ、もずくスープ、果実	ホットケーキ 牛乳	胡瓜スティック お茶	ご飯
	3	水	野菜たっぷりキッシュ、ナムル コーンスープ、果実	ボンデケージョ ミルク	あられ 豆乳	パン
英語教室(3・4・5歳児)	4	木	チキン南蛮、ブロッコリーサラダ、みそ汁	じゃこトースト ミルク	クッキー お茶	ご飯
フッ化物洗口(4・5歳児) 環境整備	5	金	魚のムニエル、スパゲティサラダ、みそ汁 果実	フルーツヨーグルト	ビスケット 豆乳	ご飯
のべおか七夕まつり	6	土	ビビンバ丼、胡瓜のたたき、果実	パン 牛乳	チーズ お茶	ご飯
	7	日				
七夕交流会(ほうざい保育園と) 災害訓練週間	8	月	夏野菜カレー、果実	二色ゼリー	リッツ 牛乳	ご飯
クラス会議	9	火	鶏のトマト煮、ひじきとツナのサラダ、そうめん汁、果実	焼きおにぎり お茶	野菜ジュース	ご飯
	10	水	かぼちゃのそぼろ煮、和え物、味噌汁、果実	チーズ饅頭 ミルク	せんべい お茶	ご飯
交通教室(3・4・5歳児)	11	木	魚の磯辺揚げ、酢の物、冷や汁、果実	みかんケーキ 牛乳	ちりめん 牛乳	ご飯
弁当日・フッ化物洗口(4・5歳児) 環境整備・発達支援研修	12	金	※お弁当の準備をお願いします。	豆乳プリン	ウエハース 牛乳	
	13	土	冷し中華、揚げ身の甘煮、果実	パン 牛乳	サブレ 牛乳	中華麺
	14	日				
	15	月				
児童発達支援センター 保育体験研修～18日まで	16	火	魚の香草焼き、ドレッシングサラダ、かき玉汁、果実	チーズ蒸しパン 牛乳	あられ お茶	ご飯
リーダー会議	17	水	筑前煮、甘酢野菜、みそ汁	コーンフレーククッキー ミルク	クラッカー 牛乳	ご飯
英語教室(3・4・5歳児)	18	木	チャブチェ、さっぱりサラダ、しらすのスープ、果実	とうもろこし お茶	クッキー 牛乳	ご飯
環境整備 フッ化物洗口(4・5歳児)	19	金	魚のカレーチーズ焼き、ポテトサラダ、豚汁 果実	ホットドッグ ミルク	かえり お茶	ご飯
まつりのべおか	20	土	冷やしうどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	パン 牛乳	ポーロ 牛乳	うどん
	21	日				
	22	月	めひかりの南蛮漬け、大豆サラダ、きのこ汁 果実	ヨーグルトムース	ちりめん 牛乳	ご飯
クラス会議	23	火	ミートローフ、切り干し大根のごま酢和え、チンゲン菜のミルクスープ、果実	利久饅頭 お茶	Caせんべい 牛乳	パン
ラーニング研修～25日まで	24	水	豚肉の生姜焼き、カラフルサラダ、みそ汁、果実	お好み焼き 牛乳	ビスコ お茶	ご飯
太陽スポーツ教室(3・4・5歳児) 保育料給食費等口座振替日	25	木	魚の人参みそ焼き、マカロニサラダ、清し汁 果実	ひじきと桜海老のおにぎり お茶	ビスケット 牛乳	ご飯
お楽しみ会・環境整備 フッ化物洗口(4・5歳児)	26	金	チキンライス、唐揚げ、コーンスープ、ブロッコリーのミソマヨサラダ、果実	ロールケーキ 牛乳	飲むヨーグルト	ご飯
	27	土	中華丼、ナムル、果実	パン 牛乳	アップルジュース	ご飯
	28	日				
	29	月	五目豆、かみかみサラダ、みそ汁、果実	手作りメロンパン 牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯
行滕マスコみ/食育体験 (5歳児)	30	火	魚のハンバーグ、おくらのごま和え、たまごスープ、果実	フルーツボンチゼリー	クッキー 牛乳	ご飯
	31	水	鶏肉のすば煮、小松菜のなめ茸和え、みそ汁、果実	冷やし芋ぜんざい	せんべい 牛乳	ご飯

* 7月分の保育料・給食費の納期限は、7月25日(金)です。前日営業日までのご確認をお願いします。

* 水筒は、軽いものをご準備ください。水筒の中は常温の水、またはお茶・麦茶を入れてください。

