



しっかり栄養・ゆっくり休養 で夏を乗り切りましょう!!

暑い日が続くと食欲が落ちますね。しかし、食べなければ体力が低下し、疲れやすい体になります。夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？

今日もいっぱいあそんだね！
おやすみ



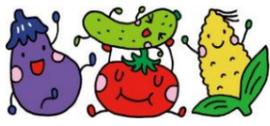
①ビタミンB1を含む食材を

夏はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB1が不足します。豚肉、枝豆、納豆、卵などを取り入れて、元気な体を作りましょう。



②夏野菜をたっぷり

冷やしたトマトやきゅうり、茹でたてのとうもろこしをおやつにして、野菜不足を補いましょう。



③甘い飲み物に気を付けて

500mlのジュースには50g程度の砂糖が含まれています。食欲が落ちる原因になりますので、飲み過ぎに注意しましょう。



食事の後はゆっくり睡眠をとれるように、お風呂でしっかり汗を流しましょう。子どもは寝汗をたくさんかきます。水分を少し取ってから寝るとよいでしょう。

夏はぬるめのお湯に
ゆっくりと...

園でのひとこま♪

塩あじがおいしい～！

朝のお集りでは、農園で収穫したきゅうりに塩をして食べるモグモグタイムがあります。水分と塩分を両方取れて子どもたちも喜んで食べています。



給食室に来た子ども達に「朝ごはん食べてきた？」と聞くと「食べてきたー！」と元気に答えてくれます。暑い日が続いている中、子どもたちの返事にホッと安心する今日この頃です。

7月のお誕生会



七夕ランチ

- ★天の川そうめん
- ★えびと野菜のかき揚げ
- ★いなりずし
- ★スイカ
- ★プリンアラモード(おやつ)

暑い時はやっぱり冷たい麺が食欲をそそりますね。7月は天の川をイメージしてそうめんの上にオクラや錦糸卵を盛り付けました。かつおだしが効いた、冷たいつゆをたっぷりかけてツルツルっと美味しくいただきました。



ボリュームたっぷりのランチでしたが、あっという間に完食してしまいました(^-^)/



しっかり食べて、暑さを乗り切ろう!!

日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児クラス)	主食	昼食	3時のおやつ	
1	水	牛乳・チーズ	きびご飯	炒り鶏 豚しゃぶサラダ	牛乳 ギャグクッキー 果物	
2	木	牛乳・いりこ	雑穀ご飯	タイピーエンスープ ニラの卵とじ	牛乳 ピザトースト	
3	金	ブルーヨーグルト	玄米ご飯	ピーマンの肉詰め 添え野菜 キャベツスープ	牛乳 みたらし団子 果物	
4	土	お弁当持参の日 (お弁当とおやつ準備をおねがいします。)				
5	日					
6	月	牛乳・ビスケット	白ご飯	シーフードカレー フルーツサラダ	牛乳 揚げパン	
7	火	牛乳・人参	麦ご飯	ごぼうハンバーグ 添え野菜 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 ヨーグルトバナナ	
8	水	牛乳・チーズ	きびご飯	高野豆腐の卵とじ煮 きんぴらごぼう スイカ	お茶 ちりめんおむすび	
9	木	ブルーヨーグルト	雑穀ご飯	魚のオーロラ焼き 野菜グラッセ いんげんとトマトのスープ	牛乳 みょうが饅頭	
10	金	牛乳・いりこ	玄米ご飯	ささみと夏野菜のかき揚げ わかめスープ	お茶 棒ジュース おせんべい	
11	土	山の日				
12	日					
13	月	お弁当持参の日 (お弁当とおやつ準備をおねがいします。)				
14	火	お弁当持参の日 (お弁当とおやつ準備をおねがいします。)				
15	水	お弁当持参の日 (お弁当とおやつ準備をおねがいします。)				
16	木	牛乳・いりこ	きびご飯	肉団子のスープ ひじきの炒め煮	牛乳 ホイップあんぱん	
17	金	ブルーヨーグルト	雑穀ご飯	枝豆と魚のすり身揚げ わかめの酢の物 お味噌汁	お茶 中華おこわ	
18	土	牛乳・おせんべい	白ご飯	ドライカレー サラダ 果物	お菓子とリンゴジュース	
19	日					
20	月	牛乳・ビスケット	白ご飯	南瓜のそぼろ煮 春雨サラダ 刻み納豆	牛乳 アメリカンドッグ	
21	火	牛乳・人参	麦ご飯	和風ハンバーグ 切干大根煮 小松菜のかき卵汁	牛乳 枝豆 チーズ	
22	水	牛乳・チーズ	きびご飯	ハヤシライス フルーツヨーグルト	牛乳 ハムマヨパン	
23	木	ブルーヨーグルト	雑穀ご飯	豚肉のしょうが焼き 添え野菜 魚そうめん汁	牛乳 アップルぎょうざ	
24	金	牛乳・いりこ	玄米ご飯	魚の塩焼 菜果なます 夏野菜豚汁	お茶 焼きそば	
25	土	お弁当持参の日 (お弁当とおやつ準備をおねがいします。)				
26	日					
27	月	牛乳・ビスケット	白ご飯	肉じゃが 中華コーンスープ	牛乳 五平餅	
28	火	牛乳・人参	麦ご飯	鶏肉のパン粉焼き マセドアンサラダ オニオンスープ	牛乳 おしゃれバナナ	
29	水	牛乳・チーズ	お誕生会		牛乳 ヨーグルトケーキ	
				セルフサンドパン サラダ 南瓜のポタージュスープ 果物ゼリー		
30	木	牛乳・いりこ	雑穀ご飯	魚のフライ 野菜サラダ 夏野菜のおみそ汁	お茶 かき氷	
31	金	ブルーヨーグルト	玄米ご飯	ヘルシーミートローフ 添え野菜 コンソメスープ	牛乳 ジャムサンドパン	