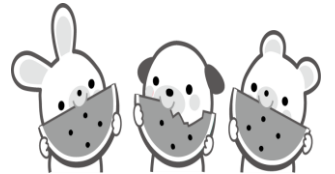


7月

きゅうしょくよていひょう

2020年おびひろようちえん



- ☆ 行事・業者の都合により、内容が変更されることがあります。ご了承ください。
- ☆ 誕生会の日はカレーライスです。スプーンを持たせてください。
- ☆ 4日は年長がお泊り会のため、6日(月)は振替休日(年長)および、臨時休園(年中・少)です。
- ☆ 給食ではカルシウムが不足がちです。ご家庭でも補うようにして下さい。

- 黄・・・エネルギーの基になる食品(脂質・炭水化物)
- 赤・・・体をつくる基になる食品(タンパク質)
- 緑・・・体の調子を整える基になる食品(ビタミン、ミネラル)

月	火	水	木	金	土
7月7日 たなばた 7月7日の七夕は、昔の中国から伝わった星のお祭りです。ひこ星と織姫という男女の星が天の川を渡って年に1度会える日です。 この日は天の川や織姫の作った織り糸に見立てたそうめんを食べます。		1日 ごはん、みそしる ひじき入りたまごやき いんげんソテー、スタミナなっとう 黄 ごはん、ごま油、オイスターソース 赤 ひじき入り卵焼き、ベーコン、納豆、豚肉 緑 青梗菜、なめこ、人参、いんげん、コーン、にんにく、生姜	2日 むぎごはん、みそしる さんまのしょうがにくじやが、チーズ 麦ごはん、じゃがいも、白滝 秋刀魚の生姜煮、豚肉、さつま揚げ、チーズ 大根、三つ葉、玉葱、人参、グリーンピース	3日 ブロッコリーめん なつやさいサラダ くだもの、ジョア ブロッコリー麺、ドレッシング、ごま油 豚肉、なると、ジョア ブロッコリー、オクラ、人参、もやし、生姜、にんにく、トマト、ズッキーニ、レタス、果物	4日(土) おとまりかい (年長のみ)
6日 4日(土)おとまりかいのため 年長 振替休日 年中・少 臨時休園	7日 ちらしずし、あまのがわスープ コーンかきあげ たなばたゼリー 黄 ごはん、ごま、ごま油、冷麦、七夕ゼリー 赤 鮭、鶏卵 緑 胡瓜、大葉、海苔、オクラ、人参、わかめ、コーンかき揚げ	8日 ねんしょうどうぶつえんけんがく げんまいごはん、みそしる ちゅうかに ポテトサラダ、にぼし げんまいごはん、じゃがいも、ごま油、マヨネーズ 厚揚げ、豚肉 魚肉ソーセージ、煮干 水菜、人参、玉葱、白菜、青梗菜、干し椎茸、胡瓜	9日 しおなしパン、ABCスープ ヒレカツ はるさめのあえもの、チーズ 塩なしパン、ABCマカロニ、春雨 ごま、ごま油 ベーコン、ヒレカツ チーズ キャベツ、ほうれん草、小松菜、ひじき、人参	10日 ミートスパゲティー きりぼしだいこんサラダ ぎゅうにゅう、こんぶ パスタ、オリーブ油 ドレッシング 豚肉、牛乳 粉チーズ 玉葱、人参、パセリ、ピーマン、レタス、昆布、にんにく、切干大根、きゅうり、トマト、ビュレ	11日(土)
13日 ねんしょうどうぶつえんけんがく ごはん、みそしる ミートボールやさいあん きんぴらごぼう、チーズ 黄 ごはん、ごま、ごま油 赤 ミートボール、さつま揚げ、チーズ 緑 舞茸、玉葱、いんげん、もやし、ごぼう、人参	14日 いなきびごはん、みそしる マーボーなす チャブチエ、ミルクかんでん ごはん、春雨 ごま、ごま油 豆腐、豚肉、ウインナー 牛乳、ヨーグルト ひじき、小松菜、葱、茄子、生姜、にんにく、もやし、舞茸、人参、ほうれん草、寒天、カナル缶	15日 しおなしパン さけフライ、レタスサラダ にぼし、ぎゅうにゅう 塩なしパン ドレッシング 鮭フライ、ツナ 煮干、牛乳 レタス、人参、大葉	16日 たんじょうかい カレーライス ふくしんづけ ヨーグルト ごはん、じゃがいも カレールー 豚肉、牛乳 ヨーグルト 玉葱、人参、福神漬	17日 みそラーメン やさいシュウマイ だいこんサラダ、くだもの ラーメン ごま、ドレッシング 豚肉、野菜焼売 なると、竹輪 もやし、白菜、人参、にら、ねぎ、わかめ、ニンク、生姜、大根、大葉、コーン、果物	18日(土)
20日 ごはん、みそしる とりのてりに ピーマンいため、チーズ 黄 ごはん 赤 鶏肉、チャーシュー、チーズ 緑 キャベツ、素干し海苔、ピーマン、人参、玉葱	21日 ごはん、みそしる いわしのうめに すのもの、えだまめ ごはん 油揚げ、鰯の梅煮、カニカマ オクラ、胡瓜、人参、枝豆	22日 しゅうえんしき ごもくごはん、つみれじる からあげ、くだもの ほうれんそうのごまあえ ごはん ごま、ごま油 豆腐、アジのつみれ、からあげ 鶏肉、油揚げ しめじ、大根、白菜、人参、葱、ほうれん草、もやし、果物、ごぼう、ひじき	23日 なつやすみはじまり 始園式は8/19 (午前保育)	おいしい旬の食べ物 ズッキーニ ズッキーニはキュウリに似た形をしていますが、かぼちゃの仲間です。未熟な果実を食用にしています。βカロテンやビタミンC、無機質などを含んでいます。煮込んだり炒めたりする他、サラダやスープにしてもおいしく食べられます。	

*カナル缶: 洋梨、黄桃、葡萄、パイ、フェー

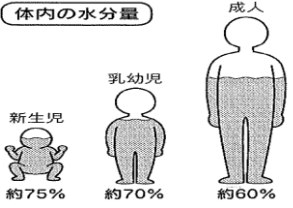
のどがかわく前に飲もう 大切な水分補給

子どもたちにとって水分補給はとても大切です。元気に過ごすためにもしっかり水分をとりましょう。

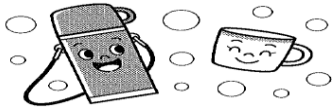


幼児は脱水症になりやすい

体内の水分の割合は、新生児は体重の約75%、乳幼児は約70%、成人は約60%で、大人に比べ子どもの方が高くなっています。また、幼児は体重1Kgあたりの水分必要量が大きく、生理機能が十分に発達していないため、発汗や下痢などで水分が多量に失われると脱水症状を起こしやすくなります。日頃から常に水分補給をすることが大切です。



水分補給に適した飲み物



水分補給に適した飲み物は水や麦茶です。ジュースは糖分が多く、緑茶や紅茶はカフェインが入っているため水分補給に適していません。

水分補給のタイミング



水分補給の基本は、少量をこまめにとることです。一度に大量の水分をとると胃に負担がかかります。起きた時、遊ぶ前後と途中、お風呂に入る前後、寝る前などは意識的に水分補給を心がけましょう。

しっかり手を洗おう!

感染症予防に大事な手洗い。洗い残しがあると菌やウイルスは手についたままです。正しく洗い、清潔な手で食事をしましょう。



基本の手洗い

石けんをしっかり泡立てて、洗い残しがないようにいいいに洗いましょう。