

7月給食だより

輝保育園

蒸し暑い梅雨も終わり、いよいよ暑い夏がやってきます。
この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になるので体調管理が大切になってきます。
夏を元気に乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけましょう。



●水分補給について●



水分の役割の一つは「体温の調節」です。

上がり過ぎた体温を下げる為に汗をかいて、皮膚から熱を奪って体を冷やします。

しかし、水分補給に清涼飲料ばかりを飲んでいては、糖分の摂り過ぎになってしまいます。

清涼飲料は少なめにして麦茶、水等から水分補給をするように心がけましょう。

●水分補給のタイミング●

汗をかいたあとにたくさんの水分を補給すると、体がだるくなるので汗をかく前に飲むようにしましょう。

一度にたくさんの水分をとらないで、少しずつ水分を補給するとよいでしょう。

★理想的な水分補給時間帯



☆7月7日は七夕です☆

七夕というと、ひこぼしとおひめが年に一度、天の川をはさんで会うというロマンティックな説話があります。



笹が出来る竹はまっすぐと天に向かって成長し、天近くで風に揺られサラサラと音を出します。

この音が天上からご先祖様の霊を呼ぶとされている事から笹は神聖な植物だと言われています。

つまり、願いがちゃんと天やご先祖様に届く様にと、笹が七夕に使われています。



7月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

						01日 (土)	
昼						ビーフカレー バナナ	
間						牛乳 お菓子	
		03日 (月)	04日 (火)	05日 (水)	06日 (木)	07日 (金)	
昼		肉じゃが ごまマヨ和え 味噌汁	マーボー豆腐 もやしのだんご 中華スープ パイナップル	ポークカレー 切干大根ごま酢和え バナナ	鶏肉の唐揚げ ひじきと大豆の煮物 ちゃんぽん味噌汁	魚の照焼き 卵とわかめの酢の物 そうめん汁	
間		牛乳 クッキー バナナ	スキム牛乳 いちごマーブルケーキ	スキム牛乳 ラスク	麦茶 やぎそば	牛乳 フルーツポンチ おかし	
		10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	
昼		チーズオムレツ シルバーサラダ コンソメスープ	豚肉とキャベツの炒め 和風サラダ 味噌汁 パイナップル	親子丼 もりもりサラダ 味噌汁 すいか	厚揚げのそぼろ煮 パンサンスー すまし汁	魚のオーロラソース焼き 切干大根煮 味噌汁	
間		スキム牛乳 ばななケーキ	麦茶 お好み焼き	スキム牛乳 ピザトースト	牛乳 フルーツゼリー お菓子	牛乳 豆腐ココアドーナツ	
		17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	
昼	海の日		煮魚 小松菜サラダ 味噌汁	夏野菜カレー 大根サラダ バナナ	炒り豆腐 野菜のおかか和え わかめスープ オレンジ	タンドリーチキン かみかみサラダ コンソメスープ すいか	
間			牛乳 フルーツヨーグルト お菓子	牛乳 かりんとう	スキム牛乳 きなこトースト	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 お菓子
		24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	
昼		豚肉の生姜焼き チーズサラダ 味噌汁 パイナップル	魚のすり身のピカタ風 ごま和え すまし汁 すいか	ビビンバ丼 五色和え 具たくさん味噌汁 オレンジ	ハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ バナナ	豚肉のみそ炒め 南瓜の煮付け かきたま汁 すいか	
間		スキム牛乳 ジャムサンド	牛乳 オレンジゼリー お菓子	スキム牛乳 人参ケーキ	★お誕生日会★	牛乳 きなこうどん	
		31日 (月)					
昼		ポークビーンズ マカロニサラダ コンソメスープ					
間		牛乳 プリン お菓子					