

7月 きゅうしょくだより

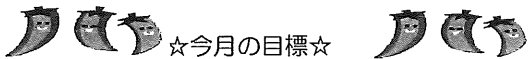
令和5年6月30日 鳥海保育園

いよいよ7月。日増しに暑くなってきますね。

子どもたちは、暑さにも負けず汗を沢山かきながら元気に遊んでいます。

保育園でもお家でも、こまめな水分補給は大切です。

冷たい清涼飲料水やアイスクリームなど与えてしまいがちですが、食べ過ぎると食欲が落ちたり、お腹をこわしてしまいます。なるべく水やお茶で水分を補給し、水分の多く含まれるきゅうり、トマト、ナスなど夏野菜もおやつや食事に摂りいれて夏を上手に乗り切りましょう。



☆今月の目標☆

夏バテしない体づくりをしましょう
朝食を抜かず、早寝早起きを習慣づけましょう。
オクラ、モロヘイヤ、ワカメ、モズク、山芋などネバネバした食材は栄養価が高く夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを摂り入れて元気に夏を過ごしましょう。
☆保育園では納豆和えにオクラを入れています。



☆手作りおやつ☆

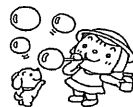
7日(金)フルーツゼリー
19日(水)シロクマアイス

☆カミカミデー☆

13日(木)フランスパン
20日(木)きゅうり

☆ご飯のいらない日☆

7日・26日



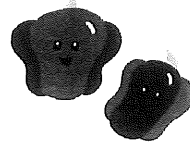
いろいろな国の食べ物を知ろう！

遠い世界の国々も身近な食べ物を通せば親しみを感じられます。世界地図を見ながら、みんなが知っている料理がどこの国のものなのか考えてみることにしました。今回は、「キーマカレー」です。カレーは、みんなの大好きな献立のひとつです。でも「キーマ」ってなんだろ？
24日のお昼ご飯をおたのしみに♪



よいうんち

朝から元気なうんちが出るように、生活習慣を見直してみましょう。よいうんちを出すためには、バランスの取れた食事と体を動かすことが必要です。黄色がかった褐色で、いきまずスムーズに出てきます。人によって毎日出たり2・3日に1回出たり、サイクルは違いますが、よいうんちが出ていれば大丈夫です。うんちを我慢しないようにしましょう。また、どんなうんちが出たか確認しましょう。



こんげつのメニュー



☆献立は都合により変更になる場合があります。

日	曜日	きりん・ぱんだ・こあら	うさぎ・ひよこ
1	土	ときたまうどん・フルーツ	☆☆☆☆
3	月	トマトマーボ豆腐・オニポテ・ショア・なす汁	卵焼き
4	火	オクラ納豆和え・鶏唐ケチャップ和え・きゅうり漬け・キウイ・中華スープ	タコさん
5	水	焼き魚・春雨サラダ・ホットドック・夕顔汁	ナゲット
6	木	ダイナミックカレー・大根サラダ・パイナップル・牛乳	トマト
7	金	☆☆ セタランチ ☆☆	おにぎり
8	土	きのこうどん・フルーツ	☆☆☆☆
10	月	さんまのかば焼き・ひじき煮・フルーチェ・夕顔スープ	納豆
11	火	鶏肉とジャガイモの味噌ソース和え・トウモロコシ・オレンジ・すまし汁	ロール巻き
12	水	△△南瓜コロッケ・温野菜・パイナップル	おにぎり
13	木	豆腐の揚げボール・おひたし・ゼリー・わかめ汁	ポテト
14	金	ハヤシカレー・フルーツポンチ・牛乳	ミートボール
15	土	肉うどん・フルーツ	☆☆☆☆
18	火	チンジャオロース・ちくわ天・パイナップル・青菜スープ	チーズ
19	水	シーフードカレー・中華サラダ・バナナ・牛乳	ウィンナー炒め
20	木	親子煮・南瓜天ぷら・ゼリー・コーンスープ	トマト
21	金	ひじきコロッケ・コーンサラダ・フルーチェ・すまし汁	のり
22	土	ぎつねうどん・フルーツ	☆☆☆☆
24	月	キーマカレー・ちぎりサラダ・バナナ・牛乳	サンドパン
25	火	なすの味噌炒め・こぶきいも・パイナップル・すまし汁	きゅうり漬け
26	水	ジャージャーうどん・もやしナムル・果汁	バナナ
27	木	メンチカツ・マカロニサラダ・ゼリー・コーンスープ	オレンジ
28	金	肉じゃが・きゅうり漬け・オレンジ・わかめ汁	卵焼き
29	土	わかめうどん・フルーツ	☆☆☆☆
31	月	ニラチジミ・わかめサラダ・スイカ・なす汁	ミートボール



夏の野菜にピッタリなドレッシング作りを予定しています。お楽しみに。野菜を食べつくそう！！



おにぎりデー
12日(水)
準備よろしくお祈いします。