

# 7月給食だより

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下し水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

## 朝ごはん食べて、暑さに負けない体を作りましょう

朝ごはらは、一日の生活リズムを整える「目覚まし時計」のような役割を持っています。しっかりと食べることで体温が上がり、午前中からお友達と思いっきり遊ぶ元気が湧いてきます。少し早寝をし、少し早起きを試みましょう。朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、日中は元気に活動し、夜は眠りやすくなります。そして、ちょっと朝食に時間をかけてみましょう。

## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。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・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

## 土用の丑の日「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える!」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。



## 10日 誕生会

### メニュー

- ・枝豆と塩昆布のおにぎり
- ・千キン南蛮
- ・添) キャベツ、きゅうり、トマト
- ・セタスープ
- ・ミニゼリー

### おやつ

- ・牛乳
- ・チーズ蒸しケーキ



6月誕生会メニュー

月	献立名	3時のおやつ	未満児追加	
13 27	月	ごはん 夏野菜・大豆カレー きゅうりキャベツサラダ オレンジ	牛乳 野菜蒸しケーキ	牛乳 せんべい
	火	ごはん ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	お茶 おかき カップヨーグルト	牛乳 ビスコ
1 15 29	水	ごはん 鶏肉のみそ焼き そうめんのすまし汁 キャベツと赤ピーマンの昆布和え	牛乳 じゃこ入りも天	ヨーグルト
	木	ごはん 魚のチーズ焼き ごま和え とうふスープ	牛乳 豆乳もち	牛乳 ビスケット
3 17 31	金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 じゃこ炒め 玉ねぎと厚揚げのみそ汁	牛乳 メロン クラッカー	牛乳 卵ボーロ
	土	ごはん 木の葉丼 小松菜のスープ	牛乳 オレンジ クッキー	牛乳 せんべい
6	月	ごはん 夏野菜のプルコギ きゅうりの香味漬け お麩のすまし汁	牛乳 プリン クラッカー	牛乳 コーンフレーク
	火	ごはん 魚の塩焼き リャンパンサンスー さといものみそ汁	お茶 セタそうめん	牛乳 ビスケット
8 22	水	ごはん 鶏肉の甘辛煮(焼) ポテチーズサラダ コーンスープ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 卵ボーロ
	木	ごはん マーボー豆腐 千切り大根のサラダ わかめスープ	お茶 すいか せんべい	ヨーグルト
24	金	ごはん 魚の南蛮 かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 麩のラスク	牛乳 クッキー
	土	スパゲッティナポリタン かきたまスープ	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい

※献立は変更になることもあります。

※離乳食はその日の献立に応じて作っています。

