

きゅうしょくだより

2021.07.01

熱中症 気をつける事

暑い夏。気温が高くなると「熱中症」になる人が多くなります。

熱中症になると...

頭が痛くなる

気持ちが悪くなる

高い熱がでる



★ 夏は たくさん 汗がでます。

寝ている時	(8時間)	500ml
お風呂に入った時	(10~15分)	400ml
家の外にいる時	(1時間)	200ml

夏に汗をかく事は大事な事です。体の熱を下げてくれます。
汗をかいて、体の中の水が足りなくならないように気をつけてください。

★ おでかけ 気をつけて

- 暑い日は、お出かけしない。
30℃より暑い日は、
できるだけお出かけしない。
出かける時は、30分をめやすに!!!

- 涼しい服装 帽子をかぶりましょう。



★ 水 や 麦茶 を たくさん 飲んでください。

必ず飲んでほしい時間

朝 起きた時



家の外にいる時



お風呂に入る 前
お風呂に入った 後



夜 寝る前



1回に飲む量

- 乳児(0~2歳) 50~100ml
- 幼児(3~5歳) 100~150ml

※ 保育園にいる時は、麦茶を30分に1回飲んでいませう



★ 飲み物を飲むときに 気をつける事

★ 常温の飲み物

20~30℃
冷蔵庫から出して10~15分



★ 麦茶

大麦を煮て作る お茶



★ 冷たい飲み物

体の中(お腹)が冷えます。



★ ジュース

たくさんの砂糖が入っています。
食欲(ご飯を食べる気持ち)がなくなります。

★ お茶 (緑茶・ジャスミン茶etc)

カフェインが入っています。

☆7がつ りにゅうしょく めにゅー☆

に ち	よ び	ごっくん期 (初期～5・6か月～)		もぐもぐ期 (中期～7・8か月～)		かみかみ期 (後期～9・10・11か月～)		ばくばく期 (完了期～12～18か月～)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
1	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと とまとのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし とまとのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし とまとのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる あじのしょうがやき きざみ らたとうーゆ きざみ すいか	ぎゅうにゅう えだまめ ばうむくーへん
3	と	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん きざみ はっしゅどぼーく きざみ まかろにさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん きざみ はっしゅどぼーく きざみ まかろにさらだ きざみ	ぎゅうにゅう えだまめじゃこおにぎり ぶるーん
5	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん きざみ とうにゅうしちゅー きざみ きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 5:ぼーくかれー きざみ 19:ちきんかれー きざみ はわいあんさらだ きざみ ばなな	ぎゅうにゅう みずようかん りっつくらっかー
6	か すい	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし さわーくらふと きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる しゃけのみそまよねーすやき ほぐし さわーくらふと きざみ めろん	ぎゅうにゅう さまーすばげってい
7	すい	うどんのくたくたに (にんじん・たまねぎ) さつまいものペースと とまとのペースと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに (にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに つぶし とまとのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん (にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに ほぐし とまとのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	にこみうどん (にんじん・たまねぎ) さつまいものかきあげ きざみ あますあえ きざみ すいか	じょあ たなばたぜりー くらっかー
8	か すい	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる ふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたももにくのうすくずに きざみ きりほしだいこんのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのばじるやき きざみ きりほしだいこんのさらだ きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう はいんいりむしぼん
9	きん と	ばんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ かぼちゃのやきこっけ きざみ ほいるきゃべつ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ かぼちゃのやきこっけ きざみ ほいるきゃべつ きざみ	ぎゅうにゅう しゃけおにぎり ぶるーん
10	と	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのかわりやき きざみ ひじきのいりに きざみ	ぎゅうにゅう やきおにぎり ぶるーん
12	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペースと ほうれんそうのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたももにくのうすくずに きざみ ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのてりやき きざみ もろへいやのなっとうあえ きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし あげせんべい
13	か	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる いりどうふ きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる まーぼーなす きざみ きゅうりのちゅうかあえ きざみ すいか	ぎゅうにゅう ごまとーすと
14	か もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペースと かぼちゃのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん ばんぶきんすーぶ やきめんちかつ きざみ きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ばんぶきんすーぶ やきめんちかつ きざみ おくらときゅうりのさらだ きざみ めろん	ぎゅうにゅう ひまわりかん
16	きん	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペースと ほうれんそうのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん こんそめすーぶ だいすのにも きざみ ほうれんそうとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん こんそめすーぶ ちりこんかーん ひじきのごまあえ きざみ ばなな	ぎゅうにゅう きゃろっじゃむぼん
20	か	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きざみ おかひじきのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ればーのかおりあげ きざみ おかひじきのさらだ きざみ すいか	ぎゅうにゅう くろみつかん
2	きん	にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー	

😊 7がつ めにゅー 😊

げつ	か	すい	もく	きん	ど
			1 ごはん あじのしょうがやき らたとうゆ みそしる(とうがん・わかめ) すいか ぎゅうにゅう えだまめ ぼうむくーへん	2 にじいろめにゅー おきなわ	3 ごはん はっしゅどぼーく まかろにさらだ ぎゅうにゅう えだまめじゃこおにぎり ぶるーん
5 ざっこくまい なつやさいのぼーくかれー はわいあんさらだ ばなな	6 ごはん しゃけのみそまよねーずやき さわーくらふと みそしる(きぬどうふ・にら) めろん	7 たなばた ぎょうじしよく そうめん かきあげ あまずあえ すいか	8 ごはん ぶたにくのぼじるやき きりぼしだいごんのさらだ みそしる(なす・ながねぎ) ねーぶるおれんじ	9 しよくぼん かぼちゃのやきころつけ ほいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ	10 ごはん とりにくのかわりやき ひじきのいりに わかめすーぶ
ぎゅうにゅう みずようかん りっつくらっかー	ぎゅうにゅう さまーすばげってい	じよあ たなばたぜりー えんとりー	ぎゅうにゅう ばいんいりむしばん	ぎゅうにゅう しゃけおにぎり ぶるーん	ぎゅうにゅう やきおにぎり ぶるーん
12 ごはん ぶたにくのてりやき もろへいやのなつとうあえ みそしる(えのきだけ・おくら) ねーぶるおれんじ	13 ごはん まーぼーなす きゅうりのちゅうかあえ みそしる(なめこ・みょうが) すいか	14 ごはん やきめんちかつ おくらとえのきのさらだ ばんぶきんすーぶ めろん	15 ごはん あじのしょうがやき らたとうゆ みそしる(とうがん・わかめ) すいか	16 ごはん ちりこんかん ひじきのごまあえ こんそめすーぶ ばなな	17 ごはん はっしゅどぼーく まかろにさらだ
ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし かぶきあげ	ぎゅうにゅう ごまとーすと	ぎゅうにゅう ひまわりかん	ぎゅうにゅう えだまめ ぼうむくーへん	ぎゅうにゅう きゃろつとじゃむぼん	ぎゅうにゅう えだまめじゃこおにぎり ぶるーん
19 ざっこくまい なつやさいのちきんかれー はわいあんさらだ ばなな	20 ごはん ればーのかおりあげ おかひじきのさらだ みそしる(きぬどうふ・もろへいや) すいか	21 ごはん しゃけのみそまよねーずやき さわーくらふと みそしる(きぬどうふ・にら) めろん	22 おやすみ	23 おやすみ	24 ごはん とりにくのかわりやき ひじきのいりに わかめすーぶ
ぎゅうにゅう みずようかん りっつくらっかー	ぎゅうにゅう くろみつかん	ぎゅうにゅう さまーすばげってい			ぎゅうにゅう やきおにぎり ぶるーん
26 ごはん ぶたにくのてりやき もろへいやのなつとうあえ みそしる(えのきだけ・おくら) ねーぶるおれんじ	27 ごはん まーぼーなす きゅうりのちゅうかあえ みそしる(なめこ・みょうが) すいか	28 ごはん ぶたにくのぼじるやき きりぼしだいごんのさらだ みそしる(なす・ながねぎ) ねーぶるおれんじ	29 ごはん やきめんちかつ おくらとえのきのさらだ ばんぶきんすーぶ めろん	30 にじいろめにゅー おきにいり	31 しよくぼん かぼちゃのやきころつけ ほいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ
ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし かぶきあげ	ぎゅうにゅう ごまとーすと	ぎゅうにゅう ばいんいりむしばん	ぎゅうにゅう ひまわりかん	ぎゅうにゅう しゃけおにぎり ぶるーん	