

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

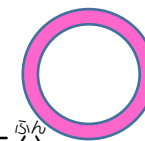
※ 保育園にいる時は、麦茶を30分に1回飲んでいま?



☆ 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)が無くなります。

★ 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 ★

2022.07.01

ひにち	ようび	ごっくん期		もぐもぐ期		かみかみ期		ぱくぱく期	
		ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ
1 29	きん	つぶしがゆ じゃがいものペースと ほうれんそうのペースと うすい すましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ささみの うすくすにつぶし ほうれんそうの やわらかに すましじる (にんじん) みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん とり ささみの うすくすに ほぐし きゅうりの みそまよ あえ きざみ すましじる (にんじん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりじゃが きざみ きゅうりの みそまよ あえ きざみ かきたまじる すいか	ぎゅうにゅう どらいかれー
2 16 30	ど	つぶしがゆ こうやどうふの ペースと にんじんの ペースと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふの うすくすに にんじんの やわらかに つぶし みそしる (じゃがいも) みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん こうやどうふの そぼろに きゅうりの おかかあえ きざみ みそしる (じゃがいも) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん こやどうふの そぼろに きゅうりの おかかあえ きざみ みそしる (じゃがいも・ねぎ) おれんじ	ぎゅうにゅう こくとうばん
4 25	げつ	つぶしがゆ ふの ペースと とうがんの ペースと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ささみの うすくすにつぶし とうがんの うすくすに みそしる みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん とり ささみの うすくすに ほぐし ひじきの いりに みそしる (とうがん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる () おれんじ	ぎゅうにゅう
5 19	か	つぶしがゆ きぬどうふの ペースと にんじんの ペースと うすい すましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふの うすくすに にんじんの やわらかに つぶし すましじる みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん きぬどうふの うすくすに にんじんの やわらかに すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる () おれんじ	ぎゅうにゅう
6 20	すい	ばんがゆ しろみざかなの ペースと じゃがいもの ペースと うすい やさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ しろみざかなの うすくすに つぶし じゃがいもの やわらかに やさしい みるく 120	みるく 200	しょくぼん あじの ばんこやき きざみ らたとういゆ とうにゅう ぼたーじゅすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぼん あじの ばんこやき らたとういゆ とうにゅう ぼたーじゅすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう さつまいも くつきー
7	もく	うどんの くだくだに ふの ペースと とまとの ペースと みるく 160	みるく 200	うどんの くだくだに とり ささみの うすくすにつぶし とまとの やわらかに みるく 120	みるく 200	うどんの くだくだに とり にくと なつやさいの ちゅうかあえ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	そうめん とり にくと なつやさいの ちゅうかあえ すいか	ぎゅうにゅう ぜらちな せんべい
8 22	きん	つぶしがゆ こうやどうふの ペースと なすの ペースと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりつくねの うすくすにつぶし なすの やわらかに みそしる (たまねぎ) みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん とりの つくねに もろへいやの なむる みそしる (なす) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん しのだまき きざみ もろへいやの なむる みそしる (なす・ながねぎ) すいか	ぎゅうにゅう さまーすばけてい
9 23	ど	つぶしがゆ ふの ペースと にんじんの ペースと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふの うすくすにつぶし にんじんの やわらかに つぶし みそしる みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん ちぎんちゃっぷ 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 ちぎんちゃっぷ まかろにさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう かすてら
11	げつ	つぶしがゆ きぬどうふの ペースと にんじんの ペースと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふの うすくすに にんじんの やわらかに つぶし みそしる みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん ふわふわ むしたまご きりほしだいこんのもの きざみ みそしる (とうふ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん だしまきたまご きりほしだいこんのもの みそしる (とうふ) めろん	おれんじじゅーす ちーすくつきー
12 26	か	ばんがゆ しろみざかなの ペースと きゃべつの ペースと うすい やさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ しろみざかなの うすくすに つぶし きゃべつの やわらかに つぶし やさしい みるく 120	みるく 200	しょくぼん かじきの ふりったー ふらいど ぼてと こんそめじゅりあんすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぼん かじきの ふりったー ふらいど ぼてと こんそめじゅりあんすーぶ すいか	ちょうせいとにゅう えだまめじゃこ おにぎり
13 27	すい	つぶしがゆ ふの ペースと とまとの ペースと うすい やさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ささみの うすくすにつぶし とまとの やわらかに やさしい みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん とりの しちゅー しーざーさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ちぎん かれー しーざーさらだ ばなな	ぎゅうにゅう ふるーつかんてん くらっかー
14 28	もく	うどんの くだくだに こうやどうふの ペースと にんじんの ペースと みるく 160	みるく 200	うどんの くだくだに こうやどうふの うすくすに にんじんの やわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	こんくっす (かんこく・ちょうせん とうにゅうめん) ちぢみ (かんこく・ちょうせん ならやき) みるく 80	みるく 200 おかし	こんくっす (かんこく・ちょうせん とうにゅうめん) ちぢみ (かんこく・ちょうせん ならやき) めろん	ぎゅうにゅう にんじん はりはりごはん
15	きん	つぶしがゆ ふの ペースと かぼちゃの ペースと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ればーの うすくすにつぶし かぼちゃの やわらかに みそしる (たまねぎ) みるく 120	みるく 200	やわらかい ごはん とり ればーの うすくすに おかひじきの さらだ きざみ みそしる (かぼちゃ・たまねぎ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたればーの かおりあげ おかひじきの さらだ みそしる (かぼちゃ・たまねぎ) すいか	ぎゅうにゅう まかろにの あべかわ
21	もく	つぶしがゆ ふの ペースと ぶろっこりーの ペースと うすい やさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふの うすくすにつぶし ぶろっこりーの やわらかに やさしい みるく 120	みるく 200	あろーすこんぼーよ (ペーとりにくの たきこみごはん) じゃがいも とぶろっこりーの まよねーすそーすがけ みるく 80	みるく 200 おかし	あろーすこんぼーよ (ペーとりにくの たきこみごはん) じゃがいも とぶろっこりーの まよねーすそーすがけ めろん	ぎゅうにゅう じゃむさんど



7がつ めにゅー



2022.07.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
				1	2
				ごはん しおとりじゃが きゅうりのみそまよねーす ぞえ かきたまじる すいか	むぎごはん こうやどうふのそぼろに きゅうりのおかか あえ みそしる(じゃがいも・えのき) おれんじ
				ぎゅうにゅう どらいかれー	ぎゅうにゅう こくとうろーるばん
4	5	6	7	8	9
ごはん とりにくのてりやき ひじきのいりに みそしる(とうがん・しめじ) めろん	ごはん とうふのつなちゃんぶるー もすくのてんぷら そーみんじる すいか	しょくばん & ろーるばん あじのちーすあげやき なつやさいのらたとういゆ とうにゅう ほたーじゆ すーぶ ばなな	★たなばたぎょうじしょく★ そうめん とりにくとなつやさいの ちゅうかあえ すいか	むぎごはん しのだまきに もろへいやのなむる みそしる(なす・たまねぎ) すいか	ごはん ちきん ちゃっぶ まかろにさらだ おれんじ
ぎゅうにゅう えだまめ ばうむくーへん	むぎちゃ あまがし(おきなわのぜんざい) かぶきあげ	ぎゅうにゅう さつまいもくつきー	ぎゅうにゅう Gelatina (ぜらちな)・せんべい (ぶらじるのさんしょくぜりー)	ぎゅうにゅう さまーすばげていー	ぎゅうにゅう かすてら
11	12	13	14	15	16
なっとうごはん だしまきたまこ きりぼしだいこんのもの みそしる(とうふ・なめこ) めろん	しょくばん & ろーるばん かじきのふりったー ふらいどほてと こんそめじゆりあんすーぶ すいか	むぎごはん ちきんかれー しーざーさらだ ばなな	콩국수(こんくっす) (かんこく・ちょうせんのとうにゅうめん) 찌집(ちぢみ) (かんこく・ちょうせんのいらやき) めろん	ごはん ふたればーのかおりあげ おかひじきのさらだ みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) すいか	むぎごはん こうやどうふのそぼろに きゅうりのおかか あえ みそしる(じゃがいも・えのき) おれんじ
おれんじじゆーす ちーすくつきー	ちょうせいとうにゅう えだまめじゃこおにぎり	ぎゅうにゅう ふるーつ かんてん くらっかー	ぎゅうにゅう にんじんはりはりごはん	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう こくとうろーるばん
18	19	20	21	22	23
	ごはん とうふのつなちゃんぶるー もすくのてんぷら そーみんじる すいか	しょくばん & ろーるばん あじのちーすあげやき なつやさいのらたとういゆ とうにゅう ほたーじゆ すーぶ ばなな	Arroz con Pollo (あろーすこんぽよ) (へるーのとりにくのたきこみごはん) じゃがいもとぶろっこりーの まよねーすそーすがけ めろん	むぎごはん しのだまきに もろへいやのなむる みそしる(なす・たまねぎ) すいか	ごはん ちきん ちゃっぶ まかろにさらだ おれんじ
	むぎちゃ あまがし(おきなわのぜんざい) かぶきあげ	ぎゅうにゅう さつまいもくつきー	ぎゅうにゅう じゃむさんどばん	ぎゅうにゅう さまーすばげていー	ぎゅうにゅう かすてら
25	26	27	28	29	30
ごはん とりにくのてりやき ひじきのいりに みそしる(とうがん・しめじ) めろん	しょくばん & ろーるばん かじきのふりったー ふらいどほてと こんそめじゆりあんすーぶ すいか	むぎごはん ちきんかれー しーざーさらだ ばなな	콩국수(こんくっす) (かんこく・ちょうせんのとうにゅうめん) 찌집(ちぢみ) (かんこく・ちょうせんのいらやき) めろん	ごはん しおとりじゃが きゅうりのみそまよねーす ぞえ かきたまじる すいか	むぎごはん こうやどうふのそぼろに きゅうりのおかか あえ みそしる(じゃがいも・えのき) おれんじ
ぎゅうにゅう えだまめ ばうむくーへん	ちょうせいとうにゅう えだまめじゃこおにぎり	ぎゅうにゅう ふるーつ かんてん くらっかー	ぎゅうにゅう にんじんはりはりごはん	ぎゅうにゅう どらいかれー	ぎゅうにゅう こくとうろーるばん