

きゅうしょくだより

2023.07.01

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 おでかけしない。
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

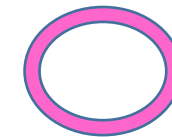
※ 保育園にいる時は、麦茶を30分に1回飲んでいま?



☆ 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



★ 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。

★ 麦茶

大麦を煮て作るお茶



★ 7がつ りにゅうしょく めにゅー ★

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 15 29	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと 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 みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん 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(きりぼしだいこん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん こうやどうふのそぼろに きゅうりのおかかえ みそしる(きりぼし・あぶらあげ) おれんじ	ぎゅうにゅう せんべい はーべすと
3 31	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに きゃべつのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのとうにゅうしちゅー はわいあんさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とうにゅうちきんかれー はわいあんさらだ ばなな&おれんじ	ぎゅうにゅう ひまわりかん びすけっと
4 18	か	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと 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 にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん にくだんごのうすくすに 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 すばげていー
5 19	すい	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと だいこんのペーすと 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 だいこんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん きぬどうふのうすくすに だいこんのやわらかに すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 동그랑땡(とんぐらんてん) 소고기국(そこぎくつ) おれんじ	ぎゅうにゅう ばんぶきん けーき
6 20	もく	ばんがゆ しろみざかなのペーすと じゃがいものペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ しろみざかなのうすくすに じゃがいものやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん しろみざかなのうすくすに らたとういゆ きざみ とうにゅうぼたーじゅ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん かじきのふりったー らたとういゆ とうにゅうぼたーじゅ めろん	ぎゅうにゅう とうもろこし ごはん
7 21	きん	うどんのペーすと ふのペーすと とまとのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに ふのうすくすに とまとのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	西紅柿炒鶏蛋麵 (ちゅうごくのとまとたまごめん) きゅうりのちゅうかあえ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	西紅柿炒鶏蛋麵 (ちゅうごくのとまとたまごめん) きゅうりのちゅうかあえ ばなな	とうにゅう Lugaw
8 22	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと 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 みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのうすくすに まかろにさらだ きざみ みそしる(さつまいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりももにくのこうみやき まかろにさらだ みそしる(さつまいも・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう れーすんばん
10 24	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと ほうれんそうのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに ほうれんそうのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん Aji de gallina(あひでがじーな) すびなちさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん Aji de gallina(あひでがじーな) すびなちさらだ ばなな&おれんじ	ぎゅうにゅう picarones
11 25	か	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに きりぼしだいこんのもの みそしる(じゃがいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さけのしょうがやき きりぼしだいこんのもの みそしる(じゃがいも・こまつな) すいか	ぎゅうにゅう あげせんべい うえはーす
12	すい	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと かぼちゃのペーすと 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 かぼちゃのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん ぶたにくのうすくすに きゅうり・にんじんのさんばいすきざみ みそしる(かぼちゃ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたにくのてんぷら もやしのさんばいす みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) おれんじ	りんごじゅーす とうにゅうもち
13 27	もく	ばんがゆ ふのペーすと とまとのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ ふのうすくすに とまとのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん なすのぐらたん とまとときゅうりのびくるす みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん なすのぐらたん とまとときゅうりのびくるす とうにゅうばんぶきんすーぶ めろん	ぎゅうにゅう きゃろっと けーき
14 28	きん	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと 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 みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん おきなわのみそしる みるく 80	みるく 200 おかし	じゅーしーごはん おきなわのみそしる ばなな	ぎゅうにゅう あまがし せんべい
26	すい	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと かぼちゃのペーすと 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 かぼちゃのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのうすくすに きゅうり・にんじんのさんばいすきざみ みそしる(かぼちゃ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたればーのかれーあげ もやしのさんばいす みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) おれんじ	りんごじゅーす とうにゅうもち

😊 7がつ めにゅー 😊

2023.07.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
					1 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 (きりぼし・あぶらあげ) おれんじ
					ぎゅうにゅう あまからせんべい はーべすと
3	4	5	6	7	8
むぎごはん ちきんかれー はわいあん さらだ ばなな&おれんじ	ごはん しのだまき もろへいやの なむる みそしる (なす・ながねぎ) すいか	ごはん 동그랑땡 (とんぐらんてん) (かんこく・ちょうせん にくだんごちぢみ) 소고기국 (そこぎくつ) (かんこく・ちょうせん きゅうにくすーぶ) おれんじ	しょくぼん かじきの ふりったー らたとういゆ とうにゅう ぼたーじゅ めろん	西紅柿炒雞蛋麵 (しーほんしーちゃおじーたんめん) (ちゅうごくの とまと たまごめん) きゅうりの ちゅうかあえ ばなな	ごはん とりもにくの こうみやき まかにさらだ みそしる (さつまいも・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう ひまわりかんでん あすばらがすびすけっと	ぎゅうにゅう さまーすばけていー	ぎゅうにゅう ばんぶきんけーき	ぎゅうにゅう とうもろこしごはん	ちょうせいとうにゅう Lugaw (るがう) (ふいりびんの とりがゆ)	ぎゅうにゅう れーずんばん
10	11	12	13	14	15
ごはん Aji de gallina (あひでがじーな) (ペルーの とりにくの くりーむに) すびなちさらだ ばなな&おれんじ	むぎごはん さけの しょうがやき きりぼしだいこんの にも みそしる (じゃがいも・こまつな) すいか	ごはん ぶたにくの かれーてんぶら もやしの さんばいす みそしる (かぼちゃ・たまねぎ) おれんじ	しょくぼん なすの ぐらたん とまと きゅうりの ぴくるす とうにゅう ばんぶきん すーぶ めろん	じゅーしーごはん (おきなわ ぶたにくと こんぶの たきこみごはん) おきなわの みそしる ばなな	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 (きりぼし・あぶらあげ) おれんじ
ぎゅうにゅう Picarones (ひかるねす) (ペルーの かぼちゃのどーなつ)	ちょうせいとうにゅう あげせんべい うえはーす	りんごじゅーす とうにゅうもち	ぎゅうにゅう きやろっとけーき	むぎちゃ あまがし(おきなわのぜんざい) うすやきせんべい	ぎゅうにゅう あまからせんべい はーべすと
17	18	19	20	21	22
	ごはん しのだまき もろへいやの なむる みそしる (なす・ながねぎ) すいか	ごはん 동그랑땡 (とんぐらんてん) (かんこく・ちょうせん にくだんごちぢみ) 소고기국 (そこぎくつ) (かんこく・ちょうせん きゅうにくすーぶ) おれんじ	しょくぼん かじきの ふりったー らたとういゆ とうにゅう ぼたーじゅ めろん	西紅柿炒雞蛋麵 (しーほんしーちゃおじーたんめん) (ちゅうごくの とまと たまごめん) きゅうりの ちゅうかあえ ばなな	ごはん とりもにくの こうみやき まかにさらだ みそしる (さつまいも・こまつな) おれんじ
	ぎゅうにゅう さまーすばけていー	ぎゅうにゅう ばんぶきんけーき	ぎゅうにゅう とうもろこしごはん	ちょうせいとうにゅう Lugaw (るがう) (ふいりびんの とりがゆ)	ぎゅうにゅう れーずんばん
24	25	26	27	28	29
ごはん Aji de gallina (あひでがじーな) (ペルーの とりにくの くりーむに) すびなちさらだ ばなな&おれんじ	むぎごはん さけの しょうがやき きりぼしだいこんの にも みそしる (じゃがいも・こまつな) すいか	ごはん ぶたにればーの かれーあげ もやしの さんばいす みそしる (かぼちゃ・たまねぎ) おれんじ	しょくぼん なすの ぐらたん とまと きゅうりの ぴくるす とうにゅう ばんぶきん すーぶ めろん	じゅーしーごはん おきなわの みそしる ばなな	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 (きりぼし・あぶらあげ) おれんじ
ぎゅうにゅう Picarones (ひかるねす) (ペルーの かぼちゃのどーなつ)	ちょうせいとうにゅう あげせんべい うえはーす	りんごじゅーす とうにゅうもち	ぎゅうにゅう きやろっとけーき	むぎちゃ あまがし(おきなわのぜんざい) うすやきせんべい	ぎゅうにゅう あまからせんべい はーべすと
31					
むぎごはん ちきんかれー はわいあん さらだ ばなな&おれんじ					
ぎゅうにゅう ひまわりかんでん あすばらがすびすけっと					