きゅうしょくだより

2024.07.01

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

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

お風呂に入る　前
お風呂に入った　後

家の外にいる時

夜　寝る前

１回に飲む量

●乳児（０～２歳）　５０～100㎖
●幼児（３～５歳）　100～150㎖

※　保育園にいる時は、麦茶を 30分に１回 飲んでいます

☆　飲み物を 飲むときに 気を付ける事

★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　★

ひにち	ようび	ごっくん 期 ちゅうしょく ～ひるごはん～	15:00 おやつ	もぐもぐ 期 ちゅうしょく ～ひるごはん～	15:00 おやつ	かみかみ 期 ちゅうしょく ～ひるごはん～	15:00 おやつ	ぱくぱく 期 ちゅうしょく ～ひるごはん～	15:00 おやつ
1 29	げつ	つぶしがゆ こうやどうふ の ぺーすと とまと の ぺーすと 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 うすくずに とまと の やわらかに すましじる みるく　120	みるく　200	Lugaw（るがう） （ふぃりぴん とりがゆ） とまと の まりね みるく　80	みるく　200 おかし	Lugaw（るがう） （ふぃりぴん とりがゆ） とまと と きのこ の まりね ばなな	ぎゅうにゅう とうにゅうもち
2 16 30	か	つぶしがゆ ふ の ぺーすと にんじん の ぺーすと うすい みそしる みるく　160	みるく　200	おかゆ ふ の うすくずに にんじん の やわらかに みそしる みるく　120	みるく　200	ごはん ぶたにく の うすくずに にんじん と きゅうり の さんばいず みそしる（こまつな） みるく　80	みるく　200 おかし	ごはん ぶたにく の かれーてんぷら もやし の さんばいず みそしる（なまあげ・こまつな） めろん	ぎゅうにゅう さつまいも れもんに
3 17 31	すい	ぱんがゆ こうやどうふ の ぺーすと きゃべつ の ぺーすと うすい やさいじる みるく　160	みるく　200	ぱんがゆ こうやどうふ の うすくずに きゃべつ の やわらかに とうにゅう すーぷ みるく　120	みるく　200	しょくぱん かぼちゃ の きっしゅ ふれんちさらだ とうにゅう ほうれんそうすーぷ みるく　80	みるく　200 おかし	しょくぱん かぼちゃ の きっしゅ ふれんちさらだ とうにゅう ほうれんそうすーぷ おれんじ	ぎゅうにゅう おかかおにぎり
4 18	もく	つぶしがゆ しろみざかな の ぺーすと にんじん の ぺーすと 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 うすくずに 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 さけ の しょうがやき きりぼしだいこん の にもの 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 さけ の しょうがやき きりぼしだいこん の にもの みそしる（じゃがいも・こまつな） おれんじ	ぎゅうにゅう びすこ せんべい
5 19	きん	うどん の くたくたに ふ の ぺーすと とまと の ぺーすと みるく　160	みるく　200	うどん の くたくたに とりささみ の うすくずに とまと の やわらかに みるく　120	みるく　200	そうめん とりむねにく の うすくずに なつやさい の さっぱりづけ みるく　80	みるく　200 おかし	そうめん とりむねにく と なつやさい さっぱりづけ すいか	ぎゅうにゅう Gelatina うえはーす
6 20	ど	つぶしがゆ こうやどうふ の ぺーすと さつまいも の ぺーすと 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 うすくずに さつまいも 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 さつまいも の れもんに みそしる（こまつな） 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 さつまいも の れもんに みそしる（ふ・こまつな） おれんじ	ぎゅうにゅう こくとうぱん
8 22	げつ	つぶしがゆ ふ の ぺーすと きゃべつ の ぺーすと 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 うすくずに きゃべつ の やわらかに やさいじる みるく　120	みるく　200	なんはん とりむねにく の しちゅー さわーくらふと みるく　80	みるく　200 おかし	ごはん ばたーちきん さわーくらふと ばなな	よーぐると びすけっと せんべい
9 23	か	つぶしがゆ しろみざかな の ぺーすと かぼちゃ の ぺーすと 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 うすくずに 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 しろみざかな の うすくずに なす の おひたし みそしる（かぼちゃ） みるく　80	みるく　200 おかし	ごはん さば の たつたあげ なす と ぴーまん の あげびたし みそしる（かぼちゃ・こまつな） めろん	ぎゅうにゅう ばなな とうにゅうけーき
10 24	すい	うどん の くたくたに ふ の ぺーすと じゃがいも の ぺーすと みるく　160	みるく　200	うどん の くたくたに ふ の うすくずに じゃがいも の やわらかに みるく　120	みるく　200	うどん じゃがばたー ひやしきゅうり みるく　80	みるく　200 おかし	やきそば じゃがばたー ひやし きゅうり すいか	とうにゅう とうもろこし すすかすてら あげせんべい
11 25	もく	つぶしがゆ こうやどうふ の ぺーすと きゃべつ の ぺーすと うすい やさいじる みるく　160	みるく　200	ぱんがゆ とりささみ の うすくずに きゃべつ の やわらかに やさいじる みるく　120	みるく　200	しょくぱん とり ささみ の うすくずに SOPAS（そーぱす） （ふぃりぴん まかろに みるくすーぷ） みるく　80	みるく　200 おかし	ぴざ とーすと SOPAS（そーぱす） （ふぃりぴん まかろに みるくすーぷ） ばなな	ぎゅうにゅう どらいかれー
12 26	きん	つぶしがゆ こうやどうふ の ぺーすと なす の ぺーすと 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 うすくずに なす の やわらかに みそしる みるく　120	みるく　200	なんはん とりつくね うすくずに 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 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 さまーぱすた
13 27	ど	つぶしがゆ ふ の ぺーすと にんじん の ぺーすと うすい やさいじる みるく　160	みるく　200	おかゆ ふ の うすくずに にんじん の やわらかに きゃべつ すーぷ みるく　120	みるく　200	なんはん とりももにく の とまとに まかろにさらだ きゃべつ すーぷ みるく　80	みるく　200 おかし	ごはん とりももにく の とまとに まかろにさらだ きゃべつ すーぷ おれんじ	ぎゅうにゅう はーぺすと せんべい

😋　７がつ　めにゅー　😋

2024.07.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
1	2	3	4	5	6
Lugaw（るがう） （ふぃりぴん とりがゆ） とまと と きのこ の まりね ばなな	ごはん ぶたにく の かれーてんぷら もやし の さんばいず みそしる（なまあげ・こまつな） めろん	しょくぱん かぼちゃ の きっしゅ ふれんち さらだ とうにゅう ほうれんそうすーぷ 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 にもの みそしる（じゃがいも・こまつな） おれんじ	こどものひ ぎょうじしょく そうめん とりむね と なつやさい の さっぱりづけ すいか	ごはん こうやどうふ の そぼろに さつまいも の れもんに みそしる（ふ・こまつな） おれんじ
ぎゅうにゅう とうにゅうもち	ぎゅうにゅう さつまいも の れもんに	ぎゅうにゅう おかか おにぎり	ぎゅうにゅう びすこ ・ ごませんべい	ぎゅうにゅう Gelatina（ぜらちな）・うえはーす （ぶらじる の さんしょくぜりー）	ぎゅうにゅう こくとう ろーるぱん
8	9	10	11	12	13
ごはん ばたーちきん さわーくらふと ばなな	ごはん さば の たつたあげ なす と ぴーまん の あげびたし みそしる（かぼちゃ・こまつな） めろん	やきそば じゃがばたー ひやし きゅうり すいか	ぴざとーすと Sopas（そーぱす） （ふぃりぴん　まかろにすーぷ） ばなな	ごはん しのだまき に 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 とりもも の とまとに まかろにさらだ きゃべつ すーぷ おれんじ
むぎちゃ よーぐると びすけっと ・ せんべい	ぎゅうにゅう ばなな とうにゅうけーき	とうにゅう ゆで とうもろこし すずかすてら ・ あげせんべい	ぎゅうにゅう どらいかれー	ぎゅうにゅう さまーすぱげてぃー	ぎゅうにゅう はーべすと ばかうけせんべい
15	16	17	18	19	20
	ごはん ぶたにく の かれーてんぷら もやし の さんばいず みそしる（なまあげ・こまつな） めろん	しょくぱん かぼちゃ の きっしゅ ふれんち さらだ とうにゅう ほうれんそうすーぷ 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 にもの みそしる（じゃがいも・こまつな） おれんじ	そうめん とりむね と なつやさい の さっぱりづけ すいか	ごはん こうやどうふ の そぼろに さつまいも の れもんに みそしる（ふ・こまつな） おれんじ
	ぎゅうにゅう さつまいも の れもんに	ぎゅうにゅう おかか おにぎり	ぎゅうにゅう びすこ ・ ごませんべい	ぎゅうにゅう Gelatina（ぜらちな）・うえはーす （ぶらじる の さんしょくぜりー）	ぎゅうにゅう こくとう ろーるぱん
22	23	24	25	26	27
ごはん ばたーちきん さわーくらふと ばなな	ごはん さば の たつたあげ なす と ぴーまん の あげびたし みそしる（かぼちゃ・こまつな） めろん	やきそば じゃがばたー ひやし きゅうり すいか	ぴざとーすと Sopas（そーぱす） （ふぃりぴん　まかろにすーぷ） ばなな	ごはん しのだまき に 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 とりもも の とまとに まかろにさらだ きゃべつ すーぷ おれんじ
むぎちゃ よーぐると びすけっと ・ せんべい	ぎゅうにゅう ばなな とうにゅうけーき	とうにゅう ゆで とうもろこし すずかすてら ・ あげせんべい	ぎゅうにゅう どらいかれー	ぎゅうにゅう さまーすぱげてぃー	ぎゅうにゅう はーべすと ばかうけせんべい
29	30	31			
Lugaw（るがう） （ふぃりぴん とりがゆ） とまと と きのこ の まりね ばなな	ごはん ぶたればー の かれーあげ もやし の さんばいず みそしる（なまあげ・こまつな） めろん	しょくぱん かぼちゃ の きっしゅ ふれんち さらだ とうにゅう ほうれんそうすーぷ おれんじ			
ぎゅうにゅう とうにゅうもち	ぎゅうにゅう さつまいも の れもんに	ぎゅうにゅう おかか おにぎり			