

R7. 7. 29

毎日とても暑いですね。この暑さの中でも元気に過ごすために次のことを心がけましょう。

- ・こまめな水分補給や休憩を忘れずに摂ること
- ・3食（特に朝ごはん）食べること
- ・睡眠をしっかりをとること



暑さによる疲れから食欲が落ちてしまいがちですが、そんな時はニンニクやショウガなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料を料理に使うと食欲が増す効果があります。

また、体の冷やしすぎ予防や睡眠の質を高めるためにもお風呂に入ることをおすすめします。暑さによる疲れと熱中症には十分気をつけましょう。



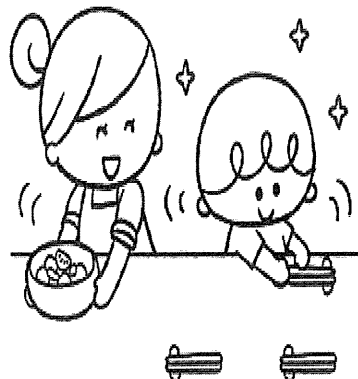
夏バテ対策 夏野菜を食べよう！！

トマト、きゅうり、なす、ピーマンには風邪を予防したり、汗をかきやすくして体温を下げたり、腸内環境を整えて便秘予防の効果があります。積極的に食べていきたいですね。なすとピーマンは油での調理がおすすめです。

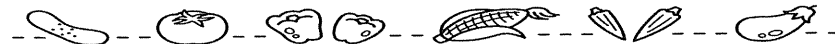
親子で食の体験も広げよう

食事の準備・あとかたづけ

子どもに何か手伝ってもらったり、親子と一緒に活動したりするのは、時間や気持ちの余裕が必要です。あまり時間がとれないときは、家族のおはしを並べるような簡単なことから始めてみましょう。食べ終わったら、子どもが持てる程度の食器を運んでもらうのもいいですね。子どもが参加したと思えることが大切です。



8月の予定献立表 < ばら組 >



梅見内保育園

日付	曜日	おひる	アレルギー	午後おやつ
1	金	ホッケの塩焼き 野菜炒め グレープフルーツ オクラの味噌汁	ゼリー	ヨーグルト（いちご味）
2	土	焼きうどん プリン かきたま汁	焼きうどん風 すまし汁 ゼリー	せんべい 牛乳
4	月	鶏肉の甘辛煮 キャベツのさっぱりサラダ オレンジ なすの味噌汁		せんべい 牛乳
5	火	さわらのガリハタ焼き マカロニサラダ キウイ ほうれん草の味噌汁	野菜サラダ ホットケーキ	ホームパイ ミルク
6	水	ポークカレー 中華きゅうり パナナ		ゆでとうもろこし
7	木	豚肉の塩こうじ焼き しやしきもやし メロン じゃが芋の味噌汁		せんべい いちごミルク
8	金	鮭の甘みそ焼き 小松菜の胡麻和え パイン えのきの味噌汁	ゼリー	ヨーグルト （ブルーベリー味）
9	土	冷やし中華 ミートボール ゼリー	冷やし中華風	せんべい 牛乳
11	月	山の日 お休み		
12	火	さばの塩焼き レンコンの金平 パイン なめこの味噌汁		せんべい 牛乳
13	水	親子丼 パナナ 豚汁	焼き鳥丼	せんべい 牛乳
14	木	鶏肉のレモン焼き 根菜のごまマヨサラダ オレンジ かぶの味噌汁		せんべい 牛乳
15	金	赤魚の甘辛煮 ポテトサラダ グレープフルーツ 小ねぎの味噌汁		せんべい 牛乳
16	土	ピザトースト プリン コンソメスープ	ミートドリア ゼリー	せんべい 牛乳
18	月	豚肉のチーズ焼き 人参のサラダ キウイ 小松菜の味噌汁	豚肉のマヨ焼き	せんべい 牛乳
19	火	タラのカレーマヨ揚げ もやしの生姜和え オレンジ しめじの味噌汁	カップケーキ	しるこサンド ミルク
20	水	トマトハヤシライス キャベツのツナ和え パナナ	かぼちゃのパンケーキ	かぼちゃパイ 牛乳
21	木	チキンソテー 切干大根の煮物 すいか 水菜の味噌汁		せんべい ココアミルク
22	金	さばのケチャップ煮 ナムル パイン 豆腐の味噌汁	ゼリー	ヨーグルト
23	土	卵とじうどん かぼちゃのこっくり煮 ゼリー	きのこうどん風	せんべい 牛乳
25	月	コロッケ 焼きなす パイン しいたけの味噌汁	ミートボール	せんべい 牛乳
26	火	さわらの味噌マヨ焼き ひじきの煮物 パナナ もやしの味噌汁	ホットケーキ	クッキー ミルク
27	水	タコライス すいか 根菜のスープ		ココアパナナケーキ 牛乳
28	木	ナゲット 三色おひたし グレープフルーツ 大根の味噌汁	鶏肉の唐揚げ	せんべい いちごミルク
29	金	鮭の中華風焼き じゃが芋のソテー オレンジ わかめの味噌汁	ゼリー	ヨーグルト（黄桃味）
30	土	五目ラーメン シュウマイ ゼリー	五目ラーメン風 肉団子	せんべい 牛乳

※ アレルギー食：メニュー変更のある時のみ記入させていただきます。