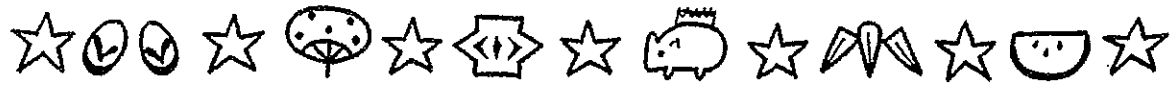
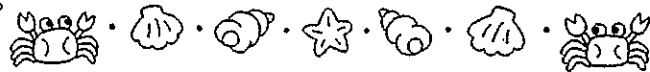




2017年7月
五十川保育園



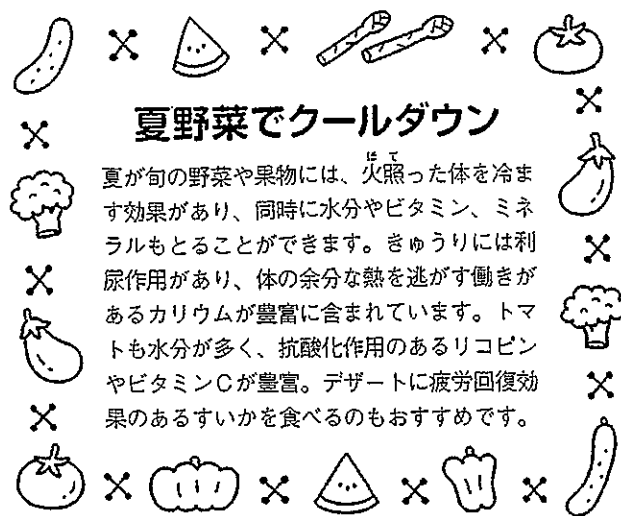
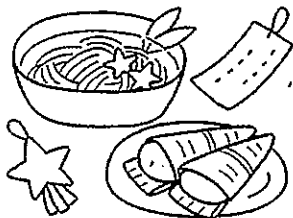
夏が近づき、ますます暑い日が多くなってまいりました。しかし暑いからといって、冷房の部屋に長時間いるのは、身体に良くありません。夏の暑さに負けない様、体力作りの為に食事をしっかり摂取しましょう。夏バテ防止の為に、太陽の日差しを沢山受けたビタミンカラーの旬の野菜(胡瓜・トマト・オクラ・南瓜・とうもろこし)を積極的に取り入れる事が大切です。また、この時期から真夏にかけては、一年で一番食中毒が発生しやすいので、十分な注意が必要です。食中毒の菌は、熱に弱いので、良く加熱することが大切です。そして、加熱後はすぐに食べる事を心がけましょう。



食育だより

七夕

七夕は五節句の一つで「しちせき」とも呼ばれます。新暦の7月7日におこなう地域もあれば、旧暦の7月7日に祝う地域もあります。短冊に願いごとを書いて笹に飾るのが一般的ですが、地域によって様々な風習があり、その時季に収穫された野菜や、だんご、まんじゅう、うどん、そうめんなどをお供えするところもあるようです。



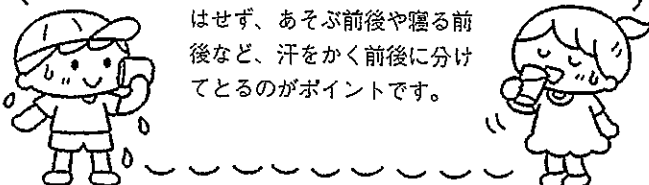
夏野菜でクールダウン

夏が旬の野菜や果物には、^{ほて}火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルもとることができます。きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがあるカリウムが豊富に含まれています。トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富。デザートに疲労回復効果のあるすいかを食べるのもおすすめです。

適切な水分補給を

子どもはもともと体温が高く、汗っかき。体が小さいので、夏は地面からの熱を大人よりも受けやすくなります。汗をかいたままあそびに夢中になっていると、脱水症状を起こす原因にもなってしまうので、適切な水分補給を心がけましょう。一度にたくさん

冷たいものをとるようなことはせず、あそぶ前後や寝る前後など、汗をかく前後に分けてとるのがポイントです。



日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長	
			10時		
15	29	土	初期：うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	⊕ キウイフルーツ	
3	31	月	初期：おかゆ・玉葱・人参・南瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・野菜スープ	⊕ バナナ	
4	18	火	初期：おかゆ・南瓜・玉葱・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・南瓜の味噌汁	⊕ せんべい	
5	19	水	初期：おかゆ・豆腐・じゃが芋・大根・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・じゃが芋の味噌汁	⊕ チーズ	
6	20	木	初期：おかゆ・人参・玉葱・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の煮物・清汁	⊕ せんべい	
7	21	金	初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・野菜スープ	⊕ メロン	
8	22	土	初期：うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：二目そうめん・バナナ	⊕ 桃缶	
10	24	月	初期：おかゆ・キャベツ・玉葱・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック ひじきの野菜和え・野菜スープ	⊕ ぶどう	
11	25	火	初期：おかゆ・キャベツ・玉葱・人参・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚の野菜和え・わかめスープ	⊕ パイナップル	
12	26	水	初期：おかゆ・人参・冬瓜・小松菜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 冬瓜の煮物・清汁	⊕ ウエハース	
13	27	木	初期：おかゆ・人参・玉葱・木綿豆腐・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚の野菜和え・コーンスープ	⊕ ぶどう	
14	28	水	初期：おかゆ・玉葱・人参・里芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜のそぼろ煮・豆腐の味噌汁	⊕ ネーブル	
18日 誕生会 初期：おかゆ・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック・マカロニの野菜和え・オニオンスープ ※初期は毎日ペースト状になります。					⊕牛乳