



月	火	水	木	金	土		
<p>☆お知らせ☆ </p> <p>7/7 (木) 七夕献立 夏らしいちらし寿司とそうめんて七夕らしさを演出したいと思います。</p> <p>おやつはフルーツ白玉です。お楽しみに！！  </p> <p>7/13 (水) ぽぷら組食事公開&懇談会</p>				1	ごはん 肉じゃが きゅうりナムル 味噌汁	2	炒飯 ワカメスープ
				☆大学かぼちゃ いりこ お茶	蒸しじゃが芋 昆布 お茶		
4	5	6	7	8	9		
ごはん 蒸し鶏 ごぼう煮物 キャベツ塩スープ	ごはん ☆魚さっぱり照り焼 キャベツ梅ごま和え 味噌汁	ごはん 豚肉と茄子の 味噌炒め もやしときゅうりの すまし汁 酢の物	七夕献立 鮭と大葉のちらし寿司 高野の煮物 焼ピーマン そうめん汁	ごはん 煮魚 なすの田楽 トマトスープ	夏まつり 梅じゃごごはん 豚汁		
飛魚そぼろおにぎり するめ お茶	じゃがもち 昆布 お茶	ごま大豆おにぎり トマト お茶	フルーツ白玉 お茶	のりおにぎり いりこ お茶	スティックパン するめ 牛乳		
11	12	13	14	15	16		
ごはん いかじゃが ピーマンソテー 味噌汁	ごはん 手羽元さっぱり煮 こんにやく田楽 焼アスパラ かぼちゃスープ	ぽぷら組食事公開 夏野菜カレー 切干ハリハリ きゅうりスティック	ごはん ☆厚揚げ田楽 ニラともやしのお浸し 野菜スープ	ごはん ポークビーンズ 梅ぶしきゅうり 味噌汁	焼きそば オニオンスープ		
ごま味噌おにぎり 昆布 お茶	ぜんざい するめ お茶	コーンおにぎり いりこ お茶	きなこ大豆 昆布 お茶	かぼちゃ餅 するめ お茶	炊き込おにぎり いりこ お茶		
18	19	20	21	22	23		
海の日 	冷しうどん さくさく茄子 高野と切干の煮物	ごはん 魚のにんにく風味焼 ゴーヤソテー 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル コーンスープ	ごはん あじの南蛮漬け 糸昆布の炒め煮 味噌汁	五目ごはん 味噌汁		
	青のりじゃこおにぎり 昆布 お茶	豆腐だんご するめ お茶	かぼちゃパイ風 きゅうりスティック 牛乳	大豆いりこ お茶	丸パン いりこ 牛乳		
25	26	27	28	29	30		
ごはん 厚揚げ甘酢あんかけ ごましそきゅうり しじみ汁	ごはん 魚の梅味噌焼き かぼちゃ煮物 オニオンスープ	サザエごはん じゃが芋と大豆の煮物 トマトときゅうりの ごま酢和え 味噌汁	ごはん 焼魚 切干煮物 きゅうりスティック むらくも汁	ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 蒸しなす とろろ昆布すまし汁	カレーピラフ 野菜スープ		
スティックパン 昆布 牛乳	じゃがいもグリル焼 するめ お茶	豆乳くずもち いりこ お茶	梅きゅう海苔巻き 昆布 お茶	茹でとうもろこし フルーツ 牛乳	焼き海苔おにぎり するめ お茶		

☆お願い☆

8/13(土)・15(月)はお盆のため希望保育です。その他に今年は8/20(土)22(月)は合研のため、お弁当とさせていただきます。お弁当、お茶の準備をお願いします。ご理解のほどよろしくをお願いします。

夏バテしないためのポイント

これから梅雨もあけ夏本番、蒸し暑い日が続きます。この時期は、身体も疲れやすく食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り越えるために、睡眠、食事と日頃の生活リズムが何よりも大切です。

- ① 早寝早起きで生活リズムを整えましょう。
- ② 1日3食きちんと食べましょう。

しそジュース作ったよ！！【ばら組】

今日、赤紫蘇でジュースを作りましたよ！！きれいな濃いピンク色のジュースが出来ました。さっそく、おやつの時に飲みました。夏バテ防止や疲労回復にぴったりですよ。赤紫蘇で簡単にできますので、お試しあれ！！

(作りやすい分量) 赤紫蘇の葉 250g 水 250ml 砂糖 50g 酢 30ml

(作り方) 紫蘇はきれいに洗って、ステンレス鍋に分量の水を沸騰させ、紫蘇を入れ、葉が緑になるまで煮る。ある程度に煮出したら、一度こして再び鍋に戻し、砂糖、酢を入れて煮て出来上がり。煮沸した瓶に入れて保存します。3倍に薄めて飲んでください。水や、牛乳でおいしく飲めますよ！！

睡眠が十分でないと朝ごはんも食べられません。そうすると熱中症になりやすいので、要注意！！

早めに寝て、しっかり食べて、元気にあそぶことが一番大切！！

