



月	火	水	木	金	土
2 ごはん 魚にんにく風味焼き ゴーヤソテー トマト じゃこスープ 焼きのりおにぎり いりこ お茶	3 ごはん 厚揚げ中華炒め オクラおかか和え 味噌汁 味噌スコーン 昆布 牛乳	4 コーンごはん 蒸し鶏 あらめ炒め煮 すまし汁 フルーツ白玉 お茶	5 ごはん 焼き魚 オクラ納豆 コーンと大葉の 味噌汁 かきあげ 枝豆おにぎり 野菜煮物 お茶	6 料理保育 夏野菜カレー 切り干しハリハリ ぶどう豆 スティックキュウリ 大学南瓜 するめ お茶	7 焼うどん 味噌汁 茹でトウモロコシ いりこ お茶
9 山の日 振替休日	10 ごはん 魚さっぱり焼き モロヘイヤお浸し 味噌汁 ピザトースト いりこ 牛乳	11 ミートスパゲティ 茄子のグリル 夏野菜サラダ 五平餅 昆布 お茶	12 小豆ごはん ミニがんと煮物 こんにゃく煮物 そうめん瓜酢の物 しじみ汁 きなこ団子 するめ お茶	13 お盆特別保育	14 お盆特別保育
16 お盆特別保育	17 ごはん 煮魚 さくさくナス 夏豚汁 梅じゃこおにぎり いりこ お茶	18 ごはん ピーマン肉詰 人参ごま和え ★オクラなめこスープ 大豆いりこ お茶	19 ごはん 焼鯖丸太焼き かぼちゃサラダ 味噌汁 小丸パン 昆布 牛乳	20 ごはん 麻婆茄子 もやしナムル ワカメスープ 黒ごま団子 するめ お茶	21 チキンライス 野菜塩スープ ロールパン いりこ お茶
23 梅しそうどん 焼ピーマン 高野唐揚げ 梅キュウ海苔巻き 昆布 お茶	24 ごはん 手羽元さっぱり煮 梅ぶしきゅうり すまし汁 あらめおにぎり 野菜煮物 お茶	25 ごはん かぼちゃコロッケ 納豆和え 味噌汁 そうめん汁 お茶	26 ごはん 魚の磯辺焼 金平ごぼう かぼちゃスープ みたらし団子 するめ お茶	27 ごはん ポークビーンズ そうめん瓜中華和え 味噌汁 かぼちゃパイ風 いりこ 牛乳	28 カレーピラフ オニオンスープ 小丸パン 昆布 お茶
30 ごはん 茄子の味噌炒め パリポリきゅうり 冬瓜スープ コッペパン するめ 牛乳	31 ごはん 魚の塩麴焼き 切干中華サラダ 味噌汁 じゃが芋グリル焼き いりこ 牛乳	お知らせ 8/6(金)夏野菜カレー作り ばら・いちよう・ぽぷら組が園の夏野菜を使ってカレー作りをします。前日にばら組がピーマンの種取りと玉ねぎの皮むきをし、当日いちよう・ぽぷら組が、包丁を使って野菜を切ります。			

熱中症に気を付けて！！

一番の熱中症対策は

“早寝・早起き・しっかり食べる”

熱中症予防のかきくけこ

【か】風通しをよくする

屋外だけでなく屋内でも要注意。部屋にこもった蒸し暑い空気を外へ出しましょう。クーラーをつけていても、扇風機などを使って風通しをよくしましょう。

【け】健康管理は日ごろから

十分な睡眠と、ごはんをしっかり食べることで抵抗力を強くします。

【き】休憩をこまめにとる

暑さや日差しにさらされると体力を消耗します。無理せずに、こまめに休憩をしましょう。

【こ】こまめに水分補給

* のどが渴いたと感じる前にこまめに水分を取りましょう。小さい子は、のどが渴いたと言えないので、大人が気を付けて水分を与えましょう。

* 睡眠中も水分は失われます。冷たすぎない常温のものを、寝起きや寝前に飲みましょう。

* 水や麦茶を飲みましょう。ジュースなど甘い飲み物は、糖分の摂り過ぎで脱水症状になりかねません。

* スポーツドリンクは糖分が多いので飲みすぎに注意しましょう。子どもに飲ませるなら薄めて飲ませましょう。

お盆特別保育について

13日(金)・14日(土)・16日(月)はお盆特別保育です。保育を希望されている方は、お弁当、水筒を持参してください。暑さが予想されます。涼しい場所で保管しますが、必ず保冷剤を入れてください。よろしくお願いします。

毎日、日中は30℃を超え猛暑日が続いています。連日『熱中症警戒アラート』が発令されています。夜も寝苦しい暑が続いて、体調を崩しやすくなりますね。子どもはまだ温度調節も難しいので、周りの大人が気を付けて、一緒に早寝、早起きをし、しっかり食べて熱中症にならぬようにしましょう。

【く】クーラーを上手に使う

気温が30℃を超えたら無理しないで使いましょう。夜も冷やしすぎず、心地よい睡眠環境を整えましょう。寝不足は大敵です。

