



7月献立表



2023年度7月予定献立表

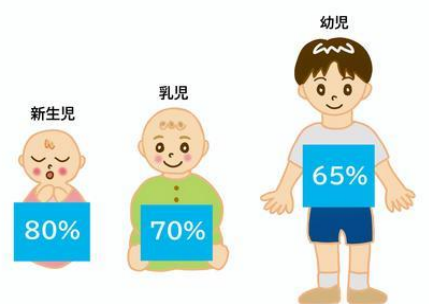
ひまわり第2 保育園

献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
畑やプランターの夏野菜もスクスクと大きくなってきました。 どんな料理で食べようか、今から楽しみです。たくさん収穫できるように、みなさんでお世話をしていこうと思っています。 					ミートスパゲティ すまし汁 1 紫芋パン・するめ・お茶
【夏野菜は、ほてった身体を冷やしてくれます】 <旬の食材> ・きゅうり ・トマト ・青じそ ・とうもろこし ・モロヘイヤ ・おくら ・かぼちゃ ・なす ・さざえ ・とびうお (前半) ・すいか ・枝豆					
ごはん 高野の中華炒め きゅうりのごましそ和え 味噌汁 3	ごはん とびうおのかば焼き かぼちゃサラダ 味噌汁 4 	麦ごはん 梅しそつくね焼き 納豆和え 小松菜入り中華スープ 5	ごはん 厚揚げステーキ あらめの炒め物 飛魚団子のみそ汁 6	<七夕献立> 鮭と青じそのちらし寿司 がんもの煮物 トマト すまし汁 7 	チャーハン 味噌汁 8 紫芋パン・するめ・お茶
マカロニきな粉・いりこ・お茶	めのはおにぎり 蒸しとうもろこし・お茶	あんず大福・いりこ・お茶	コーン入りドーナツ・するめ・お茶	七夕そうめん・すいか・お茶 (りす、うさぎ：七夕うどん)	かぼちゃパン・昆布・お茶
ごはん 手羽元の塩焼き ねぎ納豆 なすの煮物 すまし汁 10	ごはん あじの南蛮漬け かぼちゃの煮物 豆乳味噌汁 11	ごはん ポークビーンズ 焼きピーマン わかめスープ 12	カレーライス 切り干しサラダ 煮豆 (金時豆) 13	ごはん 煮魚 スパゲティサラダ 味噌汁 14	塩おにぎり 味噌汁 15
きなこ団子・いりこ・お茶	梅しそおにぎり・煮大豆・お茶	高野ラスク・トマト・お茶	梅ジャム蒸しパン・するめ・お茶	切干サラダおにぎり いりこ・お茶	レーズンパン・するめ・お茶
海の日  17	ごはん 魚のカレー風味焼き あらめのごまネーズ和え トマト 味噌汁 18	お弁当の日  19	ごはん 厚揚げと キャベツのみそ炒め モロヘイヤの浸し 味噌汁 20	ごはん かぼちゃコロケ なすのごま酢和え 味噌汁 21	焼きそば 味噌汁 22
	よもぎ焼き団子・昆布・お茶	とうもろこしと青じそのかき揚げ いりこ・お茶	大豆いりこ・果物・お茶	あらめおにぎり・いりこ・お茶	コッパン・するめ・お茶
ごはん マーボー豆腐 ニラともやしの浸し すまし汁 24	さざえごはん 高野の煮物 おくらナムル 味噌汁 25	ごはん 魚のにんにく風味焼き 梅ぶしきゅうり かぼちゃスープ 26	ごはん なすの挟み焼き ネバネバ和え 味噌汁 27	～夏まつり～ 手巻きごはん かぼちゃのごま和え すまし汁 28 	ドライカレー すまし汁 29
焼きおにぎり・するめ・お茶	もちもちジャム巻き いりこ・お茶	冷やしぜんざい・昆布・お茶	梅きゅう海苔巻き・いりこ・お茶	フルーツ白玉・お茶	プレーン丸パン・昆布・お茶

朝コップ1杯の『水』で今日も元気いっぱい

ヒトは、寝ているときにコップ1杯 (150~200cc) の汗をかかれています。これから、熱帯夜が続くと、もっと汗をかかかもしれません。失った水分を補給するには、水分を摂りこむことが必要です。取り込まずに過ごすと、熱中症になりやすくなったり、身体が疲れやすくなります。1日を元気に過ごすために、さっそく、ご家族ではじめてみませんか？

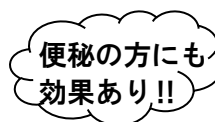


なんでコップ1杯の水が大切なの？

- ◎水分補給のため
- ◎胃結腸運動 (腸の蠕動運動) を誘発し、腸を目覚めさせるため
- 水分が取り込まれることによって腸も動き出し、スムーズな排便にもつながります
- ◎身体全体の血流をよくするため
- キンキンに冷えたものは、内臓もびっくりしてしまうので避けましょう

こんないいことあるよ

- ◎腸が目覚める
- ↓
- ◎食べ物を受け入れる準備が整う
- ↓
- ◎朝食の消化吸収が良くなる
- ↓
- ◎排便ができ、お腹もスッキリする！



水分を一度にたくさんとっても吸収が出来ません。こまめに水分補給することが大切です。

プール遊びを楽しみにしている子どもたち。沢山遊ぶには、身体が元気なことが前提です。腸を目覚めさせ、朝ごはんをしっかり食べて排便をしてから登園をしてください。