



7月きゅうしよくだより



東山中央保育園 R8. 7

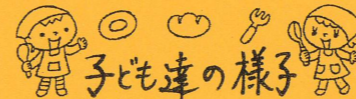
日	曜日	献立名	おやつ(3時)	未満児(9時半)
1日	(水)	ごはん・クリームシチュー・昆布和え	飲むヨーグルト・菓子	牛乳・バナナ
2日	(木)	ごはん・スパニッシュオムレツ・ごまサラダ	牛乳・かぼちゃケーキ	牛乳・ビスコ
3日	(金)	ごはん・鯖のあんかけ・マカロニサラダ	ゼリー・クラッカー	牛乳・丸ボーロ
4日	(土)	七夕うどん・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・チーズ
5日	(日)			
6日	(月)	雑穀ごはん・夏野菜カレー・フレーク和え	すいか	牛乳・せんべい
7日	(火)	ごはん・魚のムニエル・卵スープ・ブロッコリー	牛乳・枝豆・ビスコ	牛乳・卵ボーロ
8日	(水)	ごはん・団子汁・ひじきの炒め煮	ジュース・菓子	牛乳・バナナ
9日	(木)	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ツナ入り酢の物	牛乳・コーンフレーク	牛乳・クラッカー
10日	(金)	ごはん・けんちん汁・春雨サラダ	ヨーグルト・せんべい	牛乳・クッキー
11日	(土)	和風きのこスパゲティ・ジュース	牛乳・菓子	牛乳・丸ボーロ
12日	(日)			
13日	(月)	ごはん・大豆の五目煮・切干大根の変わり和え	牛乳・ココアマカロニ	牛乳・せんべい
14日	(火)	ごはん・魚の塩こうじ焼き・みそ汁・野菜炒め	牛乳・のりの佃煮トースト	牛乳・クラッカー
15日	(水)	ごはん・麻婆豆腐・カニカマの酢の物	ジョア・菓子	牛乳・みかん缶
16日	(木)	ごはん・ハヤシシチュー・スパサラダ	牛乳・バナナ・いりこ	牛乳・チーズ
17日	(金)	コーンの炊き込みご飯・フレンチサラダ・オニオンスープ・ウインナー	アイスクリーム	牛乳・ビスコ
18日	(土)	チャンポン・オレンジ・チーズ	牛乳・菓子	牛乳・卵ボーロ
19日	(日)			
20日	(月)	海の日		
21日	(火)	ごはん・じゃがいものミートソース煮・和風サラダ	牛乳・フルーツゼリー	牛乳・丸ボーロ
22日	(水)	ゆかりごはん・五目みそ汁・オクラの胡麻和え	飲むヨーグルト・菓子	牛乳・バナナ
23日	(木)	ごはん・かぼちゃのそぼろ煮・ちくわの酢の物	牛乳・ポップコーン	牛乳・チーズ
24日	(金)	ごはん・魚の南蛮漬け・中華スープ	牛乳・手作りジャムパン	牛乳・クラッカー
25日	(土)	冷やしきつねうどん・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・せんべい
26日	(日)			
27日	(月)	麦ごはん・ひき肉カレー・炒り卵・オレンジ	牛乳・ヨーグルト和え	牛乳・卵ボーロ
28日	(火)	ごはん・さつまあげ・中華風酢の物	プリン・せんべい	牛乳・クッキー
29日	(水)	ごはん・厚揚げの煮物・ひじきサラダ	ジュース・菓子	牛乳・みかん缶
30日	(木)	ごはん・チーズ入りハンバーグ・納豆和え	牛乳・スティックパン	牛乳・ビスコ
31日	(金)	ごはん・魚のマヨ焼き・豆腐汁・トマト	牛乳・フルーツ盛り	牛乳・クラッカー

17日・・・お誕生会給食 28日・・・花組バイキング

<7月の目標>

食中毒予防の三原則

1. つけない (手洗い)
2. 増やさない (温度管理)
3. やっつける (加熱・殺菌)



子ども達の様子

先月のおやつ、とうもろこしは、花組さんが皮をむいてくれました。

とても楽しそうでしたよ。

夏野菜の収穫も始まり、

きゅうりスティックやピーマンの甘辛いため、大好評です!!

どのクラスも、4月に比べるとよく食べるようになりました。

特に桃ちゃん(離乳食)は、何でもパクパク、あとと言う間に完食! 成長が楽しみですよ♡

衛生に気をつけよう

食中毒が増加する季節です。手をきれいに洗い、衛生を保ちましょう。



冷たい物を取り過ぎていませんか?

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。冷たい物は、とり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなどと時間を決めてとるようにしましょう。また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気をつけることも大切です。



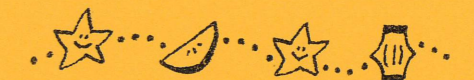
6月の新メニュー、サバのヤンニョム風は、ケチャップ、にんにく、少量のコチュジャンを使った韓国風のソースを焼いたサバにからめた料理で、子ども達、大好きでした! おかわりして食べていましたよ。

7月の新メニューは、のりの佃煮トーストと手作り洋パンです。お楽しみに!!

手づかみ食べも大事な成長

7か月前後になると食べ物に手をのばし、つかんだ物を口に運ぼうとし始めます。このころの手づかみの体験が「自分で食べたい」意欲を育てます。持った物の感触からその重さや軟らかさをはかり、力の入れ具合を調整したり、手のひら、指の腹、指先の使い分けを学習したり、口への運び方を工夫したりとさまざまな力を獲得します。自分で思うように食べられる自由の獲得

ほどうれしいことはありません。たっぷり手づかみした手はスプーンをうまく使える手にもなります。



熱中症予防や夏バテを予防するためには、「食事」と「睡眠」が重要になってきます。朝食を摂ってから登園はしよう。「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に1日をスタートしましょう!!

