



入園・進級して1ヶ月が過ぎました。保育園の給食にも慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。慣れてきたころですが、体調も崩れやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる生活を心がけましょう。



急な暑さに体はびっくり!



「春が来た! 気持ちがいいな...」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気を付けて水分補給をしましょう。

朝ごはんではまずはしっかり!



水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

初夏からの水分補給 ちびちび、こまめに!

ふだんは水や麦茶で!



ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながる場合があります。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

運動前はとくにしっかり!



運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあけたら早めに飲みきろうね。



一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

おしっこの色にも注目!



トイレに行ったらおしっこの色に注目。色が濃くなっていたら、体からの「お水が足りないよ」というサインだと思ってね。

おたのしみ献立

今月は『さつき保育園』のおたのしみ献立です



新たまねぎ、豆がおいしい時期になりました! こども達もすじ取りや皮むき体験を行い、おいしいのプレゼント(給食づくり)のお手伝いをします。お家でも様子を聞いてあげてください!



日	曜	主 食	副 食	お や つ ☆印は手作りおやつです。	栄養価	食 べ も の の は た ら き		
						おもにからだをつくる	おもに熱や力のもとになる	おもにからだの調子を整える
1	金	ハヤシライス	豆腐ハンバーグ・チンゲンサイと切干大根のごま和え(冷) みかん	ビスケット	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐ハンバーグ	米、じゃがいも、ハヤシライス、油、ごま、ビスケット	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、チンゲンサイ、切干しいたご、みかん
2	土	わかめうどん	(冷) パイン	パン	牛乳	牛乳、わかめ、かまぼこ、ごんぶ、かつお節	干しうどん、みりん、パン	たまねぎ、にんじん、ねぎ、パインナップ
7	木	ごはん	ひじきとちくわのかき揚げ・野菜のツナ和え 豆腐となめこのみそ汁・バナナ	☆ゆかりおにぎり	お茶	牛乳、ひじき、ツナ、木綿豆腐、煮干し、みそ、	米、小麦粉、油	たまねぎ、さやえんどう、にんじん、コーン、キャベツ、きゅうり、なめこ、ねぎ、バナナ、ゆかり
8	金	ごはん	さばの塩焼き・ほうれんそうとやしのナムル・ふとえのきただけのすまし汁(冷) パイン	ハムクーヘン	ジョア	さば、ごんぶ、かつお節、ジョア	米、ごま油、ふ、パムクーヘン	ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、パインナップ
9	土	みそラーメン	バナナ	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ	中華めん、油、パン	コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、バナナ
11	月	ごはん	肉じゃが・アスパラとコーンのごま和え・豆腐とチンゲン菜の中華スープ	せんべい	牛乳	牛乳、豚肉、木綿豆腐	米、じゃがいも、しらたき、油、みりん、三温糖、ごま、せんべい	にんじん、たまねぎ、いんげんまめ、アスパラガス、キャベツ、コーン、チンゲンサイ、きくらげ
12	火	ごはん	カラスカレイの青のりフライ・もやしとわかめの酢の物・こまつなとたまねぎのみそ汁(冷) パイン	☆手作りりんごゼリー		かれい、あおりのり、わかめ、かまぼこ、油揚げ、煮干し、みそ	米、小麦粉、パン粉、油、三温糖	もやし、きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、パインナップ、りんごソース
13	水	パン	やきそば・スナッペンとうとさわかめのサラダ・たまねぎとえのきたけのコンソメスープ(冷) みかん	パイ	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、あおりのり、くさわかめ	パン、中華めん、油、パイ	キャベツ、たまねぎ、もやし、スナッペンとう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、みかん
14	木	ごはん	赤魚のムニエル・切干大根の煮物・麩としいたけのすまし汁・バナナ	☆チヂミ(チーズ)	牛乳	牛乳、赤魚、さつま揚げ、かつお節、ごんぶ、チーズ	米、小麦粉、バター、しらたき、三温糖、みりん、ふ、チヂミ粉、ごま油	切干しいたご、にんじん、しいたけ、たまねぎ、バナナ、ら
15	金	ごはん	煮込みハンバーグ・アスパラガスときゅうりのごまネーズサラダ・なめことたまねぎのみそ汁(冷) パイン	ヨーグルト		合いびき肉、煮干し、みそ、ヨーグルト	米、パン粉、油、三温糖、ごま、マヨドレ	たまねぎ、クチャップ、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん、なめこ、ねぎ、パインナップ
16	土	きつねうどん	バナナ	パン	牛乳	牛乳、油揚げ、かまぼこ、ごんぶ、かつお節	干しうどん、みりん、バナナ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、バナナ
18	月	ごはん	鶏肉とじゃがいものしょうゆバター・スナッペンとうの花かつお和え・中華風わかめスープ	干し芋	牛乳	牛乳、鶏肉、かつお節、わかめ	米、じゃがいも、みりん、三温糖、バター、はるさめ、干し芋	スナッペンとう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ
19	火	ごはん	さけのみそマヨ焼き・ブロッコリーのポン酢和え・じゃがいものみそ汁(冷) みかん	☆ジャムサンド(いちご)	牛乳	牛乳、さけ、みそ、わかめ、煮干し	米、マヨドレ、みりん、じゃがいも、パン、いちごジャム	ブロッコリー、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、みかん
20	水	ケチャップフライス	揚げ餃子・キャベツとわかめのサラダ・マカロニ入りコンソメスープ・パン缶	いちごとみかんのゼリー	牛乳	牛乳、鶏ひき肉、餃子、わかめ	米、油、マカロニ、いちごとみかんのゼリー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、コーン、パン缶
21	木	ごはん	豚肉のしょうが焼き・チンゲンサイと切干大根のごま和え・ふとえのきただけのすまし汁・バナナ	☆きなこクッキー	牛乳	牛乳、豚肉、ごんぶ、かつお節、きな粉、調製豆腐	米、三温糖、油、ごま、ふ、ホットケーキ粉、グラニュー糖	たまねぎ、ピーマン、しょうが、チンゲンサイ、切干しいたご、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、バナナ
22	金	ごはん	焼きとうふナゲット・こまつなともやしのり 和え・じゃがいもとたまねぎのみそ汁(冷) パイン	ワッフル	ジョア	鶏ひき肉、木綿豆腐、のり、煮干し、みそ、ジョア	米、マヨドレ、小麦粉、油、じゃがいも、ワッフル	たまねぎ、クチャップ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、パインナップ
23	土	ちゃんめんと	バナナ	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、油、パン	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、バナナ
25	月	ごはん	鶏のから揚げ・きゅうりとコーンのサラダ・豆腐としめじのすまし汁	せんべい	牛乳	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、かつお節、ごんぶ	米、かたくり粉、油、せんべい	しょうが、にんにく、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン、しめじ、ねぎ
26	火	ごはん	いわしの香梅煮・焼きビーフン・油揚げとえのきたけのみそ汁(冷) パイン	☆クラッカーサンド(りんごジャム)	牛乳	牛乳、いわしの香梅煮、ベーコン、油揚げ、煮干し、みそ	米、ビスケット、ビーフン、油、クラッカー、りんごジャム	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、パインナップ
27	水	パン	カレーラーメン・ウインナー・チンゲンサイとしめじのナムル・バナナ	プリン		豚肉、かまぼこ、ウインナー	パン、中華めん、せんべい、カレー粉、ごま油、プリン	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン、バナナ
28	木	ごはん	焼きさばの甘酢漬け・ひじきの煮物・なめことたまねぎのみそ汁(冷) みかん	☆わかめおにぎり	お茶	さば、ひじき、油揚げ、かつお節、煮干し、みそ、わかめ	米、かたくり粉、油、三温糖、しらたき、みりん	にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、なめこ、ねぎ、みかん
29	金	ごはん	焼き豚・スナッペンとうとキャベツのごま和え・もずくスープ・バナナ	米粉クッキー	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、竹輪、もずく	米、油、かたくり粉、三温糖、ごま、米粉クッキー	たまねぎ、ピーマン、しいたけ、たけのこ、にんじん、クチャップ、スナッペンとう、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、バナナ
30	土	肉うどん	(冷) パイン	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、ごんぶ	干しうどん、みりん、三温糖、パン	たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、パインナップ