



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。慣れてきたらですが、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があるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすです。

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	ハラシ	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	せんべい ビスケット	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐ハンバーグ	米、せんべい、じゃがいも、ハヤシルウ、油、ごま、ビスケット	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、チンゲンサイ、切干したけいん、みかん
2	土	わかめうどん	(冷) パイン	せんべい パン	牛乳	牛乳、わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節	干しうどん、せんべい、みりん、パン	たまねぎ、にんじん、ねぎ、パインナップル
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	ビスケット ☆わかめおにぎり	牛乳 お茶	牛乳、竹輪、ひじき、ツナ、木綿豆腐、煮干し、みそ、	米、ビスケット、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・ほうれんそうともやしのナムル・ふとえのきだけのすまし汁(冷) パイン	せんべい パムクーヘン	牛乳 ジョア	牛乳、さば、こんぶ、かつお節、ジョア	米、せんべい、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、パインナップル
9	土	みそラーメン	バナナ	せんべい パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ	中華めん、せんべい、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	ヨーグルト バナナ	牛乳	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ヨーグルト	米、じゃがいも、しらたき、油、みりん、三温糖、ごま	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、バナナ
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	ビスケット ☆手作りりんごゼリー	牛乳	牛乳、わかめ、あおのり、わかめ、かまぼこ、油揚げ、煮干し、みそ	米、ビスケット、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、パインナップル、りんごジュース
13	水	やさそば	スナックえんどうと茎わかめのサラダ・たまねぎとえのきたけのコンソメスープ(冷) みかん	せんべい ビスケット	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、あおのり、くわわかめ	中華めん、せんべい、油、ビスケット	キャベツ、たまねぎ、もやし、スナックえんどう、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	ビスケット ☆チヂミ(チーズ)	牛乳	牛乳、赤魚、さつま揚げ、かつお節、こんぶ、チーズ	米、ビスケット、小麦粉、バター、しらたき、三温糖、みりん、ふ、チヂミ粉、ごま油	切干だいこん、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	せんべい ヨーグルト	牛乳	牛乳、合いびき肉、煮干し、みそ、ヨーグルト	米、せんべい、パン粉、油、三温糖、ごま、マヨドレ	たまねぎ、ケチャップ、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん、なめこ、ねぎ、パインナップル
16	土	きつねうどん	バナナ	せんべい パン	牛乳	牛乳、油揚げ、かまぼこ、こんぶ、かつお節	干しうどん、せんべい、みりん、パン	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・スナックえんどうの花かつお和え・中華風わかめスープ	せんべい バナナ	牛乳	牛乳、鶏肉、かつお節、わかめ	米、せんべい、じゃがいも、みりん、三温糖、バター、はるさめ	スナックえんどう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、バナナ
19	火	ごはん	さけのみそマヨ焼き・ブロックリーのボン酢和え・じゃがいものみそ汁(冷) みかん	ビスケット ☆ジャムサンド(ご)	牛乳	牛乳、さけ、みそ、わかめ、煮干し	米、ビスケット、マヨドレ、パン、いちごジャム	ブロックリー、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・パイン缶	せんべい 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、せんべい、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、パイン缶
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・ふとえのきだけのすまし汁・バナナ	ビスケット ☆きなこクッキー	牛乳	牛乳、豚肉、こんぶ、かつお節、きな粉、調整乳	米、ビスケット、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、切干だいこん、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 and え・じゃがいもとたまねぎのみそ汁(冷) パイン	せんべい ワッフル	牛乳 ジョア	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、のり、煮干し、みそ、ジョア	米、せんべい、マヨドレ、小麦粉、油、じゃがいも、ワッフル	たまねぎ、ケチャップ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、パインナップル
23	土	ちゃんぽんめ	バナナ	せんべい パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、せんべい、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	ヨーグルト バナナ	牛乳	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、ヨーグルト	米、かたくり粉、油	しょうが、にんにく、ブロックリー、きゅうり、にんじん、コーン、しめじ、ねぎ、バナナ
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	ビスケット ☆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、干しいたけ、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、パインナップル
27	水	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	せんべい プリン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、ウインナー	中華めん、せんべい、カレールウ、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	ビスケット ☆わかめおにぎり	牛乳 お茶	牛乳、さば、ひじき、油揚げ、かつお節、煮干し、みそ、わかめ	米、ビスケット、かたくり粉、油、三温糖、しらたき、みそ、わかめ	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、なめこ、ねぎ、みかん
29	金	ごはん	焼き豚餅・スナックえんどうとキャベツのごま和え・もずくスープ・バナナ	せんべい 米粉クッキー	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐竹輪、もずく	米、せんべい、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、だけのこ、にんじん、ケチャップ、スナックえんどう、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、バナナ
30	土	肉うどん	(冷) パイン	せんべい パン	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ	干しうどん、せんべい、みりん、三温糖、パン	たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、パインナップル