



予定献立表

★7月の旬★

トマト・なす・きゅうり・とうもろこし・枝豆・オクラ・ピーマン・パプリカ
いんげん・かぼちゃ・あゆ・すずぎ・スイカ・メロン・パイナップル・ぶどう・もも



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	458	16.3	14.1	1.5
3～5歳児	508	18.5	16.4	1.8

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 鈴木

				1日(金)		2日(土)	
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
				♡	♡	♡	♡
				♡	♡	♡	♡
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)		
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)		
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)		
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)お茶会	29日(金)誕生会	30日(土)		
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

清潔を保ち、自分の体を守りましょう

気温も湿度も高くなる今の時期は、食べ物常温で傷みやすく食中毒菌も繁殖しやすくなっています。食中毒予防の基本は「手洗い」です。石鹸を使った正しい手洗いを習慣づけ、手はいつも清潔にし、ご家庭でもしっかり予防をしていきましょう。

- ①持ち込まない…手洗い、アルコール消毒の徹底。清潔な衣服への着替え、履き替え。
- ②つけない…手洗い、調理器具をよく洗う。(肉魚卵を扱った後、トイレの後、食べる前の手洗いの徹底)
- ③増やさない…冷蔵保存・調理したものはすぐ食べる。(余りものは冷蔵庫で保存し、食べる際は再加熱)
- ④やっつける…加熱調理を十分に行う。(食材の中心まで火を通す)



夏のからだど飲み物

暑い夏には、よく汗をかいたため水分補給が必須となります。水分を補給する際は、砂糖を摂りすぎないように注意しましょう。清涼飲料には多量の砂糖が含まれています。糖分の体内での処理にはビタミンB1が大量に消費されます。ビタミンB1が不足すると、処理できない糖分が疲労物質の乳酸になり疲れやすくなります。暑い、汗をかき、喉が渇く、疲れた、と、甘い飲み物を飲みすぎるとかえって、疲れをひきおこすことになりかねません。水分補給のポイントは、少しずつ、ゆっくりと、常温の麦茶や番茶を飲むことです。



