

# 給食だより 7月

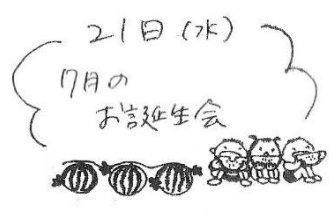


7月にたりました。あつちゆりまに夏どすわ、今日はどう組のお泊り会  
 あります!この時期は気温の変化も大きく体調も崩しやすいので 2021.7.1. 幌北ゆりかぼ保育園  
 じゃがりパンを食べてこまめな水分補給を心がけてましょ。

	主食	副食	食	午後のおやつ
1 木	スプスパンケイ	牛蒡煮	お茶(0.1%の のり)	わかめおにぎり 7年スティック すめ
2 金	糸豆腐ごはん	お茶汁(油揚げ・わか 魚の生煮火焼き)	わかめ草子あん じゃがいもの煮	かぼちのポン じゃじゃんぱん パン
3 土	肉味噌かけうどん	大根と厚揚げの煮物	甘酢まぐり	おかし 果物
5 月	ゆかりごはん	お茶汁(白米・わか ポック照り火焼き)	わかめ草子 高野豆腐とわかめの煮物	レズパレの 7年スティック 煮干し
6 火	パン	ミネストローネ ポークカツパ ポロニールマヨネーズ	わかめ草子	中華風かけうどん パン すめ
7 水	ごはん	お茶汁(大根・わか マーボー豆腐)	スティックまぐり	わかめ草子 パン 果物
8 木	糸豆腐パンケイ	じゃがいも	お茶(0.1%の のり)	わかめ草子 パン 果物
9 金	ごはん	お茶汁(豆腐・わか 火焼き魚(サバ))	大根甘酢あん キャベツのお茶漬けめ	パン パン 煮干し
10 土	冷麦	大根とほうろ煮	ポックリ	おかし 果物
12 月	ごはん	お茶汁(キャベツ・油揚げ) ポック照り火焼き	大根キムチ	パン パン すめ
13 火	パン	ホルシチ 魚の子火焼き	小松菜コンソメ	わかめ草子 パン 果物
14 水	じゃがいもごはん	お茶汁(わかめ・わか 火焼き)	まぐりの中華あん	パン パン すめ
15 木	夏野菜カレー	キャベツとじゃこの火焼きめ物	お茶(0.1%の のり)	パン パン 煮干し
16 金	ごはん	お茶汁(わかめ・わか 魚の生煮火焼き)	スチーフ	パン パン すめ
17 土	ゆかりおにぎり	石狩汁	じゃがいもと野菜の煮物	おかし 果物
19 月	ごはん	お茶汁(大根・油揚げ) 魚の4つ煎火焼き	まぐりの酢の物	パン パン すめ
20 火	パン	クレープ クリームパン	かき揚げ	パン パン すめ
21 水	枝豆ごはん	白米とコンソメのスープ 豆腐ハンバーグ	わかめ草子	パン パン すめ
24 土	わかめかけうどん	芋の煮物	甘酢大根	おかし 果物
26 月	ごはん	清汁(豆腐・わか サバ味噌煮)	じゃがいもと野菜の煮物	パン パン すめ
27 火	パン	コンソメスープ キャベツとじゃがいも	まぐりの中華あん	パン パン すめ
28 水	ごはん	お茶汁(大根・わか 豆腐の五目火焼き)	わかめ草子	パン パン すめ
29 木	スプスパンケイ	コロコロサラダ	お茶(0.1%の のり)	パン パン すめ
30 金	わかめごはん	お茶汁(豆腐・わか 魚の照り火焼き)	わかめ草子	パン パン すめ
31 土	五目冷麦	じゃがいもとほうろ煮	トナリ	おかし 果物



9日(金)  
10日(土)  
どう組 お泊り会



**子どもの水分補給のポイント!!**

- ① 汗をかいた前後に飲む
- ② 1度にたくさん飲まない
- ③ 水分補給は水かお茶で行う

※硬水のミネラルウォーターは、ミネラル分が多く胃腸に負担がかかるため乳幼児には適しません。

## 夏の食生活について

暑い日が続き食欲が低下し、日3度の食事をきちんととれないなど食生活が不規則になりがちです。口当たりの良い、甘い、冷たいものはばかり食べていると必要な栄養素が不足し、体力が低下して体がだるくなるなど「夏バテ」と言われる症状が現れます。規則正しい生活をして、主食・主菜・副菜を揃えた食事をとるといいですね。今の時期は北海道産の野菜も多く出回っており、特に旬の野菜は栄養価も高く美味しく食べることが出来ます!!