

給食だより 7月



7月にになりました。あつちゅうまに夏ですわ、今月はどう組の合宿を予定しています！この時期は気温の変化も大きく体調を崩しやすいのでしっかりごはんを食べて下さいね。

2022.7.1. 幌北幼稚園保育園

	主食	副食	食	午後のおやつ
1 金	ズワイシートのリス	切干大根とツナのサラダ	お茶	五平もち 星のせんべい 煮干し
2 土	味噌うどん	白菜と油あげの煮物	トナ	おかし 果物
4 月	ごはん	お茶汁(キャベツ・豆腐) 豚肉の香味焼き	ポテトサラダ	ブルーベリーケーキ 星のせんべい ずめ
5 火	パン	コンソメスープ	カリフラワーオロオロス	ゆかりおにぎり (はちまきおにぎり) じゃがいも
6 水	ひよこほうごごはん	お茶汁(大根・人参) 火炙り豆腐	白菜肉あん	星のせんべい 果物
7 木	ごはん	お茶汁(白菜・玉ねぎ) じゃがいも火炙り	ほうろく煮おひたし じゃがいも	おにぎり 煮干し
8 金	ツナカレー	キャベツとじゃこの火炙り煮物	お茶(おひたし)	ドーナツ ずめ
9 土	小麦	大根と厚揚げの煮物	ポテトマヨネーズ	おかし 果物
11 月	ごはん	お茶汁(キャベツ・玉ねぎ) 火炙り魚(ホッケ)	キャベツの汁を火炙り	はちまきおにぎり じゃがいも
12 火	パン	ミネソラ	ポテトサラダ	じゃがいもおにぎり 果物
13 水	ごはん	お茶汁(キャベツ・油あげ) マーボー豆腐	ズッキーニサラダ	ブルーベリーケーキ 果物
14 木	糸豆腐ごはん	お茶汁(大根・じゃがいも) 魚の照り焼き	インゲン豆の煮物	かぼちおにぎり じゃがいも
15 金	木川魚のおひたし	火炙り豆腐	お茶(おひたし)	カレーうどん ずめ
16 土	味噌汁うどん	芋の煮物	甘酢大根	おかし 果物
19 火	ゆかりごはん	清汁(豆腐・わかず) じゃがいも味噌煮	大根とキャベツの火炙り煮物	黒ごまスコーン 果物
20 水	校舎ごはん	白菜とコンソメスープ	豆腐ハンバーグ	セリ じゃがいも
21 木	ごはん	お茶汁(じゃがいも・玉ねぎ) 火炙り生魚	じゃがいもの中華あん	じゃがいも 煮干し
22 金	味噌汁	もやしとサラダ	お茶(おひたし)	じゃがいもおにぎり ずめ
23 土	冷やしうどん	肉じゃが	甘酢まぐり	おかし 果物
25 月	ごはん	お茶汁(キャベツ・玉ねぎ) 魚のコンソメ焼き	大根甘酢あん	ブルーベリーマロン 果物
26 火	パン	クリームチーズ	チーズとポテトサラダ	中敷風わかち焼き 星のせんべい じゃがいも
27 水	ごはん	お茶汁(大根・人参) 火炙り肉あん	ポテトマヨネーズ	キャロットケーキ 煮干し
28 木	わかずごはん	お茶汁(豆腐・玉ねぎ) 火炙り魚(サバ)	切干大根火炙り煮物	じゃがいもロール 果物
29 金	夏野菜カレー	干草煮	お茶(おひたし)	サザレ ブルーベリー ずめ
30 土	小麦	大根とほうろく煮	トナ	おかし 果物



8日(金)
9日(土)
どう組 合宿



1. 水分補給(お水)
2. 暑さ対策(日傘)
3. 水分補給(お水)
4. 暑さ対策(日傘)
5. 水分補給(お水)
6. 暑さ対策(日傘)
7. 水分補給(お水)
8. 暑さ対策(日傘)
9. 水分補給(お水)
10. 暑さ対策(日傘)

夏の水分補給 ~ 熱中症を予防しよう ~

この数年、札幌も夏になると気温の高い日が続いてきました。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は大人に比べ熱中症にかかりやすいと言われています。元気のりするためにも、上手に水分補給をしましょう。子どもの水分補給のポイント、①汗をかき前後に飲む ②1度にたくさん飲まない ③水分補給は水かお茶で行うことです！ 毎日の運動時には15~30分で休憩をとり、7~11月がベストです。