

暑さも日々増していき、夏の訪れを感じるこの頃。気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。こまめに水分補給をしましょう。とくに子供は大人に比べて体の水分が出ていきやすいため、しっかりと水分補給することが大切です。

### 食育目標

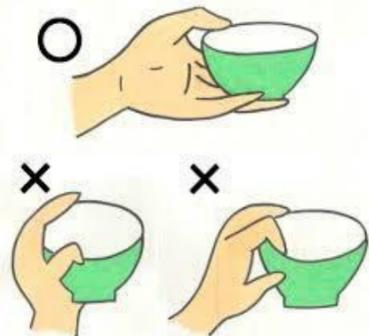
### 食事のマナーを身に付けよ

食事のマナーと一緒に食べる周りの人の気持ちになって、考えることが大切です。周りの人たちと気持ちよく過ごし、楽しく食事ができるよう、よいマナーを身に付けましょうね。

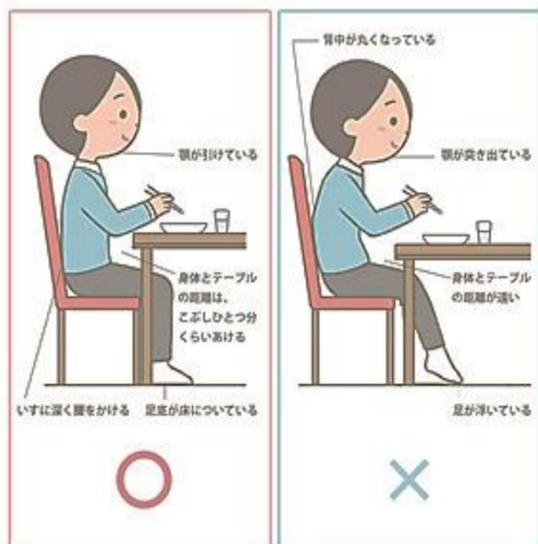
### 《口をとじて食べる》

くちゃくちゃ音をたてないようにしましょう。音が大きいと周りの人が嫌な気持ちになります。

### 《お茶碗を正しく持って食べる》



### 《よい姿勢で食べる》



正しい持ち方  
\*左手の親指以外の4指を揃えて、下から支える  
\*左手の親指で縁を支える

椅子に座って足がぶらぶらしていると、噛む力も噛む面積も15%ダウンします。足の届かない場合は足置き台を置くといいですね。

			1日(木)	2日(金)	3日(土)	
行事予定				体育教室 布団持ち帰り		
献立			ごはん 味噌汁 青菜の卵とし煮 蒸しシューマイ	ごはん レタススープ 南瓜コロッケ チンゲン菜のソテー オレンジ	サンドパン 牛乳	
午後間食			牛乳 ココロドーナツ	牛乳 米菓、クッキー		
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	
行事予定	音楽あそび		七夕の会 避難訓練		布団持ち帰り	
献立	ごはん 味噌汁 鶏肉のから揚げ カレー風味のポテトサラダ	ごはん 清し汁 赤魚のオランダ煮 野菜炒め	七夕カレーライス つるつるサラダ	ごはん かきたま汁 白雪ひじき 金時豆	しそごはん 肉団子入りスープ 胡瓜の酢の物	バターロール 牛乳
午後間食	牛乳、チーズで鉄分 米菓、クッキー	牛乳 キャロットホットケーキ	牛乳、オレンジ 国産りんごゼリー	牛乳、米菓、クラッカー 鉄カルシウムウエハース	牛乳 米菓、クッキー	
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
行事予定					布団持ち帰り	
献立	ごはん 味噌汁 納豆かき揚げ じゃこ和え	ごはん 清し汁 鮭ムニエル マカロニサラダ	わかめごはん 味噌汁 ピーマンのホロホロ炒め ゆでブロッコリー バナナ	しそごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き じゃが芋の酢の物	バターロール わかめスープ 焼きそば フランクフルト	レーズンパン 牛乳
午後間食	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 揚げたこやき	牛乳 フライドポテト	お茶、ピーチシャーベット (すみれ組 パフェパーティ)	りんごジュース ポップコーン	
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	
行事予定	食育の日 音楽あそび	身体測定	身体測定			
献立	ごはん 味噌汁 鯖のカレー揚げ 四色金平	ごはん 豆腐スープ 酢豚 チンゲン菜の和え物	わかめごはん オニオンスープ 南瓜オムレツ ゆでブロッコリー オレンジ	海の日	スポーツの日	サンドパン 牛乳
午後間食	牛乳、米菓、クッキー おしゃぶり昆布	牛乳、バナナ 米菓、クラッカー	牛乳 ミルクくずもち			
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
行事予定					体育教室 布団持ち帰り	
献立	ごはん 卵汁 肉じゃが ひじきの和え物	レーズンパン コンソメスープ イタリアンスパゲティ ゆでブロッコリー	ウィンナーカレーライス ツナサラダ	ごはん そうめん汁 豚肉と茄子の味噌炒め 卵まき	スタミナごはん 中華スープ エビフライ ゆで野菜	バターロール 牛乳
午後間食	牛乳 オレンジ蒸しパン	牛乳 バナナ、米菓	牛乳、いりこ 米菓、クッキー	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 お米de国産豆乳プリンタルト	