

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。

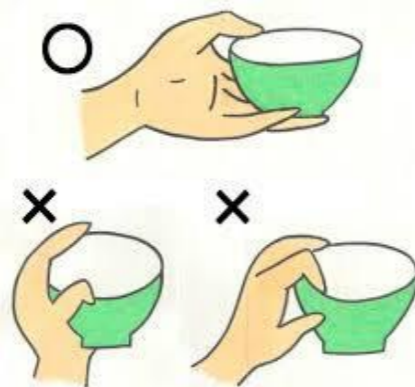
食育目標

食事のマナーを身に付けよう

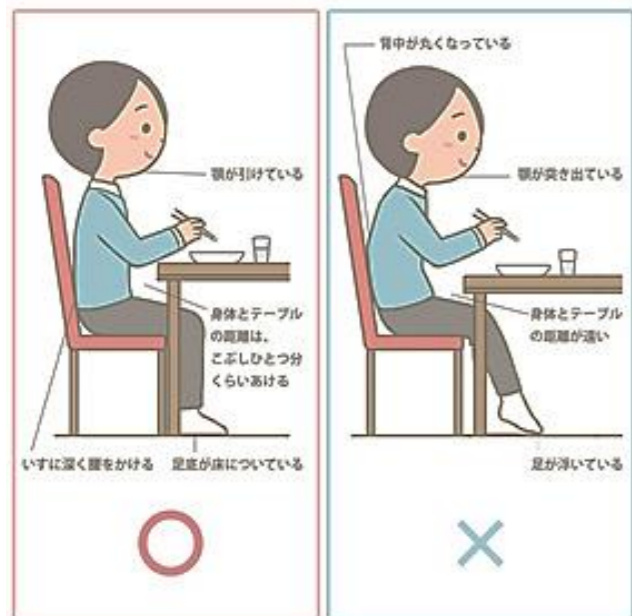
食事のマナーと一緒に食べる周りの人の気持ちになって、
 考えることが大切です。
 周りの人たちと気持ちよく過ごし、
 楽しく食事ができるよう、よいマナーを身に付けましょうね。

《口をとじて食べる》 《お茶碗を正しく持って食べる》

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。



《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				布団持ち帰り	
午前間食			牛乳 お菓子	牛乳 オレンジ	
献立			ごはん 味噌汁 青菜の卵とじ煮 蒸しシューマイ	ごはん レタススープ 南瓜のお焼き チンゲン菜のソテー	サンドパン 牛乳
午後間食			牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子	
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
行事予定			七夕の会 避難訓練		布団持ち帰り
午前間食	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
献立	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き カレー風味のポテトサラダ	ごはん 清し汁 赤魚の煮付け 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
午後間食	牛乳 お菓子	牛乳 キャロットホットケーキ	牛乳、オレンジ 手作りゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
行事予定	夏祭りウィーク				布団持ち帰り
午前間食	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	牛乳 お菓子
献立	ごはん 味噌汁 納豆お焼き 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 ビーフンのホロホロ炒め ゆでブロッコリー	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 手作りウインナー
午後間食	牛乳 お菓子	牛乳 ホットケーキ	牛乳 じゃが芋スティック	牛乳、お菓子 手作りゼリー	りんごジュース お菓子
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
行事予定		身体測定	身体測定		
午前間食	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 オレンジ		
献立	ごはん 味噌汁 白身魚のカレームニエル 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	海の日	スポーツの日
午後間食	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	お茶 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					布団持ち帰り
午前間食	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	牛乳 お菓子
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	ウイ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 白身魚のムニエル ゆで野菜
午後間食	牛乳 オレンジ蒸しパン	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お米de国産豆乳プリンタルト