



梅雨が明けました！日差しが暑くなり、こまきました。気温が高くなるので、体調を崩しがちになります。  
食事と睡眠はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。



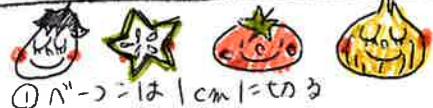
## ★水分補給のポイント★

- ① のどがかわって、「よくても、こまめに水分をとる。」
- ② 一度にたくさん飲まず、少しづつ口に含んで  
冷たいものはゆっくりと！！
- ③ 清涼飲料水の飲みすぎに注意！  
(糖分がタップリ)

## ★7月のおススメレシピ★

### 夏野菜スープ 4人分

- ・バーツニ 2枚
- ・スープの素(小、2)
- ・ナス 1本
- ・水 600cc
- ・オクラ 2本
- ・粉4-2g 大1
- ・トマト 1ヶ
- ・玉ねぎ 1/2
- ・塩 ひとつまみ



- ① バーツニは1cmに切る
- ② オクラはゆでて、小口切りにする。  
トマトは2cm角に切る。
- ③ 玉ねぎはスライスにする。

- ☆ バーツニ、玉ねぎを火を通す、水とスープの素、ナス、トマトを入れて  
煮こむ。煮立たら塩と粉4-2gを溶かして入れる。

## 菌をつけない

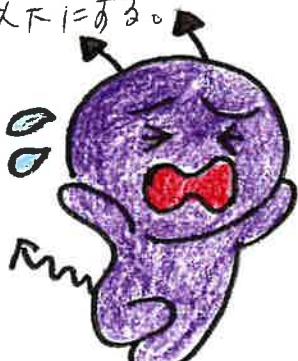
- ・手洗いをしっかりとする。
- ・清潔な器具を使う。
- ・包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用等で区別する。
- ・生で食べる野菜はよく洗う。

## 菌を増やさない

- ・すぐ食べないものは、冷蔵庫で保管する。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下にする。

## 菌をやっつける

- ・中心部までしっかりと加熱する。





# 7月のこんだて



みどり丘こどもえん



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
	1日 ごはん ゆで卵入りコロッケ ☆◆キャベツときゅうりのゆかり和え ☆トマト牛乳せんべい	2日 ごはん ◆白身魚のムニエル ◆ゆでキャベツサラダ ☆◆蒸しうもうろこし 牛乳★黒糖わらび餅	3日 幼児音楽会頑張れメニュー お楽しみ&ジョア 	4日 ごはん スープカレー カッテージチーズミックスサラダ ☆トマト バウムクーヘン	5日 幼児パンジュース 未満児スパゲッティナポリタン
7日 七タメニュー 牛乳 ★七タゼリー <sup>1</sup> 	8日 ちらし寿司 すまし汁 牛乳クラッカー	9日 ごはん ◆ひじきと切り干し大根の煮物 焼きじゃが ゆで卵 牛乳せんべい	10日 ごはん 高野豆腐のはさみ煮 青菜添え 牛乳★卵ドッグ	11日 ごはん ◆酢鶏 ゆで卵 牛乳☆枝豆	12日 冷やしそうめん 動物チーズ 牛乳
14日 ごはん ☆ラタトウイユ ゆで卵 ◆焼きししゃも 牛乳バナナ	15日 ごはん ◆キャベツのハ宝菜 豆腐のかきたま汁 牛乳クッキー	16日 ごはん ☆◆あじの葉味じょうゆ 小松菜と人参のかつお和え 粉ふき芋 牛乳★カルピス蒸しパン	17日 ☆梅しそごはん ◆鶏のから揚げ ◆ブロッコリーのかつお和え ☆冬瓜のみぞ汁 牛乳プリン	18日 ごはん じゃが芋の肉みそあんかけ 人参の友禅和え 牛乳クラッカー&チーズ	19日 サンドウィッチ コンソメスープ 牛乳
21日 	22日 ごはん ◆魚とこんにゃくの含め煮 ◆ひじきのナムル 牛乳ビスケット	23日 ごはん ☆冬瓜と鶏肉のみぞ炒め わか玉スープ 牛乳バナナ	24日 ごはん 冷しゃぶサラダ ☆トマト☆かぼちゃの素焼き 牛乳★カルピスゼリー	25日 未満児音楽会頑張れメニュー お楽しみ&ジョア 	26日 幼児ビビンバ 未満児パンジュース
28日 ごはん ☆牛肉と夏野菜のオイスターソース炒め ゆで卵 牛乳せんべい&チーズ	29日 ごはん ◆海鮮チャップチエ ☆トマト卵スープ 牛乳ヨーグルト	30日 ごはん ポークビーンズ ◆ブロッコリーのかつお和え 牛乳オレンジ	31日 ごはん ◆鯖のみぞ煮 ☆きゅうりの梅肉和え 牛乳★コロコロドーナツ	本当に6月なのかなと思う暑さが続きましたね！ しっかり水分補給していますか？ のどが渇いていなくても、水分をこまめに摂るよう に心がけましょう。きゅうりやトマトの夏野菜も たくさん食べて、水分を体に蓄えておこう！！ 暑さをみんなで乗り越えましょう♪	

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね！

