

# 第二ゆりかごW E C学院

2025



## 給食だより

梅雨の晴れ間からは、真夏を思わせる太陽が輝いています。夏は子供と一緒にアクティブな思い出をたくさん作ることができる季節です。特に幼児期の触れる・見る・匂いを嗅ぐなどといった体験は大きな財産となります。時には五感を研ぎ澄ます経験を親子で試してみたいでしょうか？日々の忙しさに追われがちな大人にとっても、貴重な時間になるはず。ただし、熱中症には気をつけてください。汗で失われた水分・ミネラルをこまめに補給するよう心掛けていきましょう。



### 熱中症対策について



子どもは体温調節が未熟で、大人よりも熱中症になりやすいといわれています。日々の対策が大切です。

#### ①こまめに水分補給

果物（すいか、オレンジなど）も水分補給に役立ちます。



#### ②外遊びの時間を工夫する

日差しが強い昼間は避け、比較的涼しい時間帯にしましょう。外にいる場合、風通しのよい場所に移動しましょう。



#### ③室内環境を整える

室内でも熱中症になる危険性があります。エアコンや扇風機を使い、無理せず涼しく過ごしましょう。



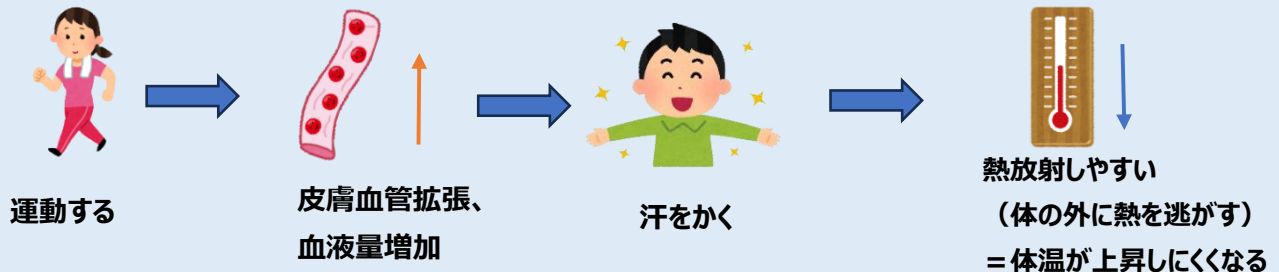
#### ④体を冷やしましょう

太い血管が通っている首、わきの下、足の付け根や毛細血管が密集している頬、手のひら、足の裏を冷やすことで体を冷やすことができます。冷やしたペットボトルを握ったり冷たい流水に浸けることでも体温を下げやすいです。



★子どもは「疲れた」とうまく言えないこともあります。顔の赤み・ぐったりしているなど、様子の変化に気付くことが大切です。

【暑熱順化】日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせる方法。



### ★ものがたりメニュー★



絵本『きんぎょが にげた』

あ、きんぎょが逃げた。  
一体どこに逃げたのでしょうか？  
見つけたと思ったらまた逃げ出していました。  
小さな子どもも金魚を探して楽しめます。





# 7月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ  
すいかの中からの使用となります

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
献立	<b>旬の食材</b> ・なす ・とうもろこし ・オクラ ・ピーマン ・ゴーヤ ・トマト ・すいか		ごはん ゴーヤチャンプル 大学かぼちゃ 玉ねぎのスープ フルーツ	<b>第21回 ふれあい親子運動会</b>	ごはん 白身魚のタルタル焼き キャベツとコーンのサラダ 豆腐のすまし汁 トマト	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ			きな粉パン 牛乳		コーンの蒸し饅頭 お茶	クリームパン 牛乳
日	6	7★七夕メニュー	8★チキン南蛮の日	9	10	11
献立	ごはん チンジャオロース もやしのナムル わかめスープ トマト	わかめごはん お星さまコロケ ちくわの甘辛炒め 天の川スープ フルーツ	ごはん チキン南蛮 グリーンサラダ キャベツの味噌汁 トマト	焼きそば ウインナー とうもろこしの香ばし揚げ ほうれん草のスープ フルーツ	ごはん カレイの煮付け おくらのごまあえ けんちん汁 フルーツ	ひじきスパゲティ 胡瓜の中華和え フルーツ
おやつ	だら焼き お茶	麩のラスク 牛乳	りんごゼリー せんべい	かやくおにぎり お茶	豆腐入り焼きドーナツ 牛乳	ヨーグルト クッキー
日	13	14	15	16	17	18
献立	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し 白菜の味噌汁 トマト	ごはん 冷しゃぶサラダ かぼちゃの焼きびたし 冬瓜のすまし汁 フルーツ	ごはん 豚肉の炒り豆腐 胡瓜の酢の物 レタススープ トマト	ごはん 白身魚のフライ おくらの土佐和え 豚汁 フルーツ	<b>うめひじきごはん            照り焼きハンバーグ            コールスローサラダ            春雨スープ            フルーツ</b>	焼き鳥丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	チーズタルト 牛乳	とうもろこし お茶	ソーセージパン 牛乳	お好み焼き お茶	<b>プリンアラモード</b>	メロンパン 牛乳
日	20	21	22	23◆ものがたりメニュー	24	25
献立	<b>海の日</b> 	ごはん 白身魚の竜田揚げ 切干大根サラダ わかめのすまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁 トマト	ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 きゅべつのゆかり和え 大根のすまし汁 トマト	チキンカレー さっぱりツナサラダ フルーツ	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ フルーツ
おやつ		ぶどうゼリー	カステラ 牛乳	<b>◆きんぎょサンド</b> 牛乳	バニラパフェ	ヨーグルト ビスケット
日	27	28	29	30	31	
献立	ごはん 白身魚の照り煮 ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 白菜のすまし汁 トマト	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしのゆかり和え 豆腐のスープ トマト	ごはん さばのごまだれ焼き ブロッコリーのツナサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 おくらの味噌汁 トマト	
おやつ	アイスクリーム ウエハース	きなこトースト 牛乳	えびせん お茶	豆腐ブラウニー 牛乳	黒糖ちんすこう お茶	

※牛乳・・・丈夫な体づくりに有効です。ご家庭でもコップ1杯程度飲むようお願いいたします。

## はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
おやつ			ちりめん お茶		コーンフレーク 牛乳	クッキー 牛乳
日	6	7	8	9	10	11
おやつ	チーズ お茶	ビスケット 牛乳	ふんわりコーン 牛乳	人参スティック お茶	ビスコ 牛乳	ウエハース 牛乳
日	13	14	15	16	17	18
おやつ	コーンフレーク 牛乳	クッキー 牛乳	クラッカー 牛乳	みかん缶	ヨーグルト	どうぶつビスケット 牛乳
日	20	21	22	23	24	25
おやつ	<b>海の日</b>	パン りんごジュース	ビスコ 牛乳	ビスケット 牛乳	人参スティック お茶	せんべい 牛乳
日	27	28	29	30	31	
おやつ	黄桃缶	ウエハース 牛乳	どうぶつビスケット 牛乳	チーズ お茶	ふんわりコーン 牛乳	