7がつ　給　食　だ　よ　り

岩崎保育園

日	曜日	副　食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副　食	午後のおやつ	未満児
1 15 29	土	冷やしソーメン バナナ	お茶 ワッフル チーズ	牛乳	8 22	土	イタリアンスパゲティ ロールパン バナナ	お茶 お米のムース クラッカー	牛乳
3 24	月	冷や汁 野菜のかき揚げ メロン	スキムミルク レアチーズケーキ	牛乳 ご飯	10 31	月	夏野菜カレー フルーツヨーグルト和え	スキムミルク ガーリックトースト	牛乳 ご飯
4 18	火	筑前煮 ゴーヤと胡瓜の酢の物 サラダ菜・メロン	牛乳 にらチヂミ	牛乳 ご飯	11 25	火	魚の煮付け・オレンジ ほうれん草と人参の白和え サニーレタス・トマト	牛乳 タルタルトースト	牛乳 ご飯
5 26	水	厚揚げと野菜の揚げ浸し 鶏団子のすまし汁 煮豆・すいか	牛乳 焼きドーナツ	牛乳 ご飯	13 27	木	白身魚のフリッター ゴーヤチャンプル サラダ菜・ミニトマト	スキムミルク アメリカン ドッグ風ケーキ	お茶 ご飯
6 20	木	ピーマンの肉詰め・ぶどう アスパラとコーンのソテー ソーメン・ミニトマト・レタス	スキムミルク バナナ 牛乳もち	お茶 ご飯	14 28	金	しゃぶしゃぶサラダ 南瓜の味噌汁 ぶどう	牛乳 新じゃがいもの フライドポテト	牛乳 ご飯
7	金	七夕混ぜご飯 ハンバーグ ブロッコリーのマヨネーズ和え 七夕ソーメン・オレンジ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 ご飯	19	水	栄養揚げ 中華風サラダ トマト・サニーレタス 甘夏缶	スキムミルク ちんすこう	牛乳 ご飯
21	金	お誕生会 コーンとしらすの混ぜご飯　エビフライ　えだまめ豆腐 マカロニサラダ　三つ葉ときのこの清まし汁　サニーレタス　すいか						ヨーグルト バナナ	牛乳 ご飯

星に願いを込める素敵な七夕の季節がやってきました。
カラフルな短冊に子ども達はどんなお願い事を書くのでしょうか。
「みんなの願いが叶いますように」と、心を込めて夏の暑さに負けないおいしい給食を作ります。

弁当の日
12日

土用の丑の日にはうなぎ

今年は７月３０日

うなぎの旬は本来冬ですが、７月の「土用の丑の日」にはうなぎを食べる風習があります。
ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。

水分補給はこまめに
（スポーツ飲料・経口補水液）

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。
喉が渇いたときにはすでに水分不足ですので、こまめに水分補給しましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて、使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。
脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れた時に飲むのに適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く塩分多め。発熱や下痢、嘔吐などで脱水症状時に適している。