

7月の給食だよ

冬瓜



収穫時期は夏ですが冬まで保存できる事から「冬瓜」と呼ばれています。七夕の日のメニューで登場します。



旬の食材

食育予定

- ・芽ほりじゃが洗い ... じゃが芋を洗って給食で食べる
- ・お弁当箱給食 ... 7/21(金)詳細決まり次第お伝えします
- ・トウモロコシ良おき ... 「トウモロコシはん」の良おき
- ・アイスクリーム屋さん ... 「ヨーグルトアイス」を目の前でカップに盛りつけ

お誕生日

メニュー

夏野菜のあんぱんマカレー
マカロニサラダ
オクラのスープ

おやつ
2層の
オレンジゼリー

テーマは絵本「なつやしのなつやみ」です

夏の脱水注意報!!!

梅雨が終わり気温の高い日が続いています。子どもは体内の水分を調整する機能が未熟なため脱水状態に陥りやすいです

食べ物 / 脱水予防

- ・お味噌汁で塩分補給
- ・果物で水分、ミネラル
- ・夏野菜には水分、カルシウムたっぷり

すでに脱水の時

経口補水液と表示されたものを

少しずつ飲ませる

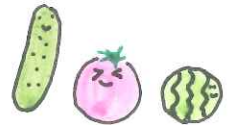
味が苦手な場合
ゼリータイプがおいしく
凍らせてシャーベット状
にすると子どもが飲みやすくなります

水分
ミネラル



カルシウム

旬の食べ物
は大事なんだね



水分とってほしいのに
飲んでくれません



大人と一緒に
カンパニー!で楽しく飲む



食事に汁物をつける



ジュースはフセになるので
コップに量を調整して楽しむ

☑ オシッコが白いつか通っていていれば
気にせずなくて大丈夫です