

きゅうしょくだより

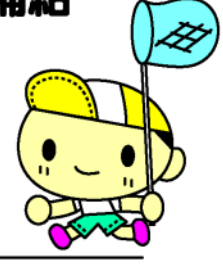


今月のテーマ 夏ばてしないように規則正しい食事をす
 今月の目標 食べすぎ、飲みすぎに注意する。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	土	サラダうどん くだもの		おかし
3	月	パンプキンシチュー きゅうりもみ	ホットケーキ	フルーチェ
4	火	さかなのムニエル フレンチサラダ グラッセ	あべかわ	りんご
5	水	スパニッシュオムレツ はるさめサラダ	かきごおり・チーズ	えびせん
6	木	さかなのあんかけ ちゅうかサラダ	カスタードクリームあえ	まるぼうろ
7	金	メンチカツ きりぼしのもの	とうもろこし	ビスケット
8	土	スパゲティナポリタン くだもの		おかし
10	月	こうやとうふのたまごとじ じゃこサラダ	コーンフレーク	チーズ
11	火	なつやさいのカレー ゆかりあえ	あまからだんご	ぶどう
12	水	さかなのタルタルやき ピーナッツあえ	あんにんとうふ	とんがりコーン
13	木	れいしゃぶサラダ ざぜんまめ	ポールドーナツ	しろいふうせん
14	金	しょうじんりょうり みそしる	おかし	じゃがりこ
15	土	パン くだもの		おかし
17	月	にくじゃが すみそあえ	フライドポテト	たまごボーロ
18	火	さかなのにつけ かきたまじる	おからスティック	うめのかまき
19	水	みそけんちんじる ごまあえ	ふなやき	動物ビス
20	木	ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ	フレンチトースト	オレンジ
21	金	さかなのパン粉やき きんぴら なすのふくめに	フルーツしらたま	ヨーグルト
22	土	ひやしちゅうか くだもの		おかし
24	月	★誕★カレーピラフ からあげ スープ くだもの	おたのしみ	ベジたべる
25	火	なすのしぎやき いおっぺ	シュガートースト	バナナ
26	水	さかなのピザやき ちくぜんに	おきなわふうくずもち	かりんとう
27	木	かぼちゃのそぼろに あまずあえ	ゆでたまご ゼリー	カステラ
28	金	すりみのかきあげ きりぼし大根のサラダ	フルーツヨーグルト	クラッカー
29	土	パン くだもの		おかし
31	月	マーボーなす ナムル	ジャムサンド	コーンフレーク

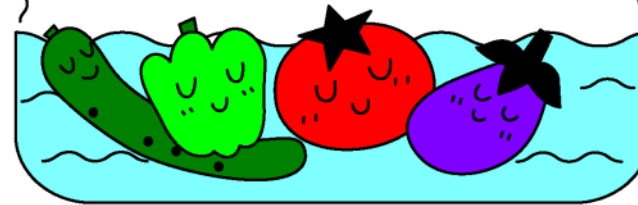
たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



7月23日にりす組の2歳児とゆりグループのみんなでとうもろこし、30本の皮むきをしました(*^3^*)/

りす組には初めてお手伝いしてもらったのですが、とても上手できれいにむいてくれました。ゆりグループの子は一心不乱に次々とむいてくれて助かりました！

24日はお誕生会なのでご飯はいりません。

土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。平成21年7月31日 城北アソカ保育園