

# きゅうしょくだより

2020.07.01

## ●● 熱中症にならないために 気をつける事 ●●

暑い夏。気温が高くなると「熱中症」になる人が多くなります。

熱中症になると…

頭が痛くなる

気持ちが悪くなる

高い熱がでる

## ☆ 夏は たくさん 汗がでます。

寝ている時	(8時間)	500ml
お風呂に入った時	(10~15分)	400ml
家の外にいる時	(1時間)	200ml

夏に汗をかく事は大事な事です。体の熱を下げてくれます。  
汗をかいて、体の中の水が足りなくならないように気をつけてください。

## ☆ 水 や 麦茶 を たくさん 飲んでください。

### 必ず飲んでほしい時間

朝 起きた時  
家の外にいる時  
お風呂に入る 前  
お風呂に入った 後  
夜 寝る前

### 1回に飲む水

- 乳児(0~2歳) 50~100ml
- 幼児(3~5歳) 100~150ml



※ 保育園にいる時は、麦茶を 30分に1回 飲んでいきます。

## ☆ 飲み物を飲むときに 気をつける事



### ★ 常温の飲み物

20~30℃

冷蔵庫から出して10~15分

### ★ 麦茶

大麦を煮て作る お茶



### ★ 冷たい飲み物

体の中(お腹)が冷えます。

### ★ ジュース

たくさんの砂糖が入っています。

食欲(ご飯を食べる気持ち)が無くなります。

### ★ お茶(緑茶・ジャスミン茶etc)

カフェインが入っています。



## 朝ごはんは 食べてください ♪

朝ごはんは、一日を元気に過ごすために 大切なご飯です。  
どんな食べ物でもいいので、必ず食べてください。

- A チーズ・バナナ・スティックパン etc
- B おにぎり (ふりかけ・昨日のおかずきざみ)  
トースト (ツナマヨトースト・ペザトースト)
- C ふりかけごはん・昨日のおかずきざみどんぶり
- D A or B or C + 果物・茹で野菜
- E D + みそ汁・野菜スープ・コーンスープ

子どもの起きた時間 ・ 機嫌の良さ ・ 家族の忙しさ・・・  
それぞれのお家のスタイルに合わせて 毎日食べられるパターンを  
探してみてください。



😊 7がつ めにゅー 😊

げつ	か	すい	もく	きん	ど
		1	2	3	4
		ごはん とりにくのまーまれーどやき きりぼしだいこんのさらだ みそしる(なす・たまねぎ) おれんじ	ごはん とりじゃが ひじきのさらだ みそしる(にら・とうふ) めろん	ごはん なまあげのあまずい むしかぼちゃ すましじる(おくら・えのきだけ)	ごはん たんどりーぼーく あまずつけ みそしる(とうふ・わかめ)
		ぎゅうにゅう さまーすばげってい	のむよーぐると えだまめ げんじばい	ぎゅうにゅう ばななとうにゅうまふいん	ぎゅうにゅう せんべい かすてら
6	7	8	9	10	11
ごはん ぶたにくのしょうがやき らたとういゆ みそしる(かぼちゃ・いんげん)	<b>たなばた ぎょうじしよく</b> たなばたそうめん かきあげ すのもの すいか	ごはん ちりこんかん さわーくらふと とうにゅうやさいすーぶ すいか	むぎごはん あじふらい はわいあんさらだ みそしる(ねぎ・あぶらあげ)	しよくぼん かぼちゃのやきころつけ もやしのかれーいため とうにゅうこーんすーぶ めろん	ごはん はっしゅどぼーく こふきいも くしがたとまと
ぎゅうにゅう ふるーつぼんち うえはうす	ぎゅうにゅう たなばたぜりー えんとりー	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし うすやきせんべい	ぎゅうにゅう りんごぜりー	ぎゅうにゅう えだまめつなおにぎり いりこ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
13	14	15	16	17	18
ごはん なすのはんばーぐ おかひじきのさらだ みそしる(あぶらあげ・とうがん)	ひやしちゅうか れいしゃぶ おくらあえ  めろん	ざっこくまい ぶたにくのなつやさいかれー あまずあえ  すいか	げんまいごはん さけのみそまよねーずやき もろへいやのなつとうあえ みそしる(なめこ・みょうが)	<b>にじいろめにゅー かんこく・ちょうせん</b>	ごはん たんどりーぼーく あまずつけ みそしる(とうふ・わかめ)
ぎゅうにゅう みずようかん そるとくらっかー	ぎゅうにゅう とうふいりどーなつ	ぎゅうにゅう ひまわりかん かぶきあげ	ぎゅうにゅう ひじきおこわ		ぎゅうにゅう せんべい かすてら
20	21	22	23	24	25
ごはん ぶたにくのしょうがやき らたとういゆ みそしる(かぼちゃ・いんげん)	ごはん ればーのかおりあげ はわいあんさらだ みそしる(ねぎ・あぶらあげ)	ごはん ちりこんかん さわーくらふと とうにゅうやさいすーぶ すいか	<b>おやすみ</b>	<b>おやすみ</b>	ごはん はっしゅどぼーく こふきいも くしがたとまと
ぎゅうにゅう ふるーつぼんち うえはうす	ぎゅうにゅう りんごぜりー	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし うすやきせんべい			ぎゅうにゅう ろーるかすてら
27	28	29	30	31	
ごはん なすのはんばーぐ おかひじきのさらだ みそしる(あぶらあげ・とうがん)	ひやしちゅうか れいしゃぶ おくらあえ  めろん	ざっこくまい とりにくのなつやさいかれー あまずあえ  すいか	げんまいごはん さけのみそまよねーずやき もろへいやのなつとうあえ みそしる(なめこ・みょうが)	<b>にじいろめにゅー おきなわ</b>	
ぎゅうにゅう みずようかん そるとくらっかー	ぎゅうにゅう とうふいりどーなつ	ぎゅうにゅう ひまわりかん かぶきあげ	ぎゅうにゅう ひじきおこわ		