

きゅうしょくだより

2025.07.01

熱中症 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。

☆ おでかけ 気をつけて

暑い日は、お出かけしない。

30℃より暑い日は、

できるだけ おでかけしない。

出かける時は、30分をめやすに！！

涼しい服装 帽子をかぶりましょう。



☆ 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回に飲む量

●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 飲んでいま?

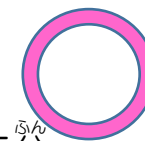


☆ 飲み物を飲むときに 気を付ける事

★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。

★ 7がつ りにゅうしょく めにゅー ★

ひにち	ようび	ごっくん 期		もぐもぐ 期		かみかみ 期		ぱくぱく 期	
		ちゅうしょく ～ひるごはん～	15:00 おやつ	ちゅうしょく ～ひるごはん～	15:00 おやつ	ちゅうしょく ～ひるごはん～	15:00 おやつ	ちゅうしょく ～ひるごはん～	15:00 おやつ
1 15 29	か	ばんがゆ ふのペーすと きゃべつのペーすと うすいこんそめすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ ふのうすくすに きゃべつのやわらかに こんそめすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくぼん すべいん おむれつ かれーぽてと きゃべつのこんそめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぼん すべいん おむれつ かれーぽてと きゃべつのこんそめすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう おかか おにぎり
2 30	すい	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすにほぐし ぶろっこりーのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに ぶろっこりーのまよねーすぞえ みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりむねのたつたそーすに ぶろっこりーのまよねーすぞえ みそしる(きりぼし・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう かりんとう うすやき ぜんべい
3 17 31	もく	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと かぼちゃのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに かぼちゃのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに なすのあげびたし みそしる(かぼちゃ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さばのみそに なすとぴーまんのあげびたし みそしる(かぼちゃ・こまつな) めろん	ぎゅうにゅう きyarotto けーき
4 18	きん	つぶしがゆ ふのペーすと さつまいものペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに さつまいものやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	うどん ふのうすくすに さつまいものあまに すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	ひやしちゅうか だいがくいも おれんじ	とうにゅう LUGAW (るがう)
5 19	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに さつまいものやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのそぼろに さつまいものれもんに みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん こうやどうふのそぼろに さつまいものれもんに みそしる(ふ・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう すていっくぼん
7	げつ	うどんのくたくたに ふのペーすと とまとのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	うどんのやわらかに とりささみのうすくすにほぐし とまとのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	うどん とりささみのうすくすに とまとのだしに すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	★たなばたぎょうじしょく★ そうめん とりむねとなつやさいのさっぱりづけ すいか	ぎゅうにゅう Gelatina (ぜらちな)
8 22	か	つぶしがゆ とうふのペーすと にんじんのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とうふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん とうふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とうふのまつかぜやき ひじきのいりに すましじる(きゅうり・わかめ) ばなな	ぎゅうにゅう てづくり しなもんろーる
9 23	すい	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと かぼちゃのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに かぼちゃのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん さけのまりね かぼちゃのふくめに わんだんすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さけのまりね かぼちゃのふくめに わんだんすーぶ おれんじ	ぎゅうにゅう ゆでえだまめ ほしいち
10 24	もく	ばんがゆ こうやどうふのペーすと とまとのペーすと うすいこんそめすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに とまとのやわらかに こんそめすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくぼん かぼちゃのやきころつけ とまとときゅうりのびくるす こんそめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぼん かぼちゃのやきころつけ とまとときゅうりのびくるす めろん	ぎゅうにゅう ちーすおやき
11 25	きん	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん たまごやき ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	おにぎり ぼーくはんばーぐ たまごやき ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん)・とまと おれんじ	ぎゅうにゅう やきそば
12 26	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに さつまいものやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのうすくすに さつまいものばたーに みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりもものこうみやき さつまいものばたーに みそしる(きりぼし・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう ぼーむばい せんべい
14 28	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいこんそめすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに にんじんのやわらかに こんそめすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん みるくちきんかれー きりぼしだいこんのさらだ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ちきんかれー きりぼしだいこんのごまどれっしんぐさらだ すいか	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし あげせんべい
16	すい	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのうすくすに ぶろっこりーのまよねーすぞえ みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりればーのたつたそーすに ぶろっこりーのまよねーすぞえ みそしる(きりぼし・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう かりんとう うすやき せんべい

★ 7がつ めにゅー ★

2025.07.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
	1	2	3	4	5
	しょくばん すべいんおむれつ かれーぽてと きゃべつ の こんそめすーぶ ばなな	ごはん とりむね の たつたそーすに ぶろっこりー の まよねーすぞえ みそしる (きりぼし・こまつな) おれんじ	ごはん さば の みそに なす と ぴーまん の あげびたし みそしる (かぼちゃ・こまつな) めろん	ひやし ちゅうか だいがくいも おれんじ	ごはん こうやどうふ の そぼろに さつまいも の れもん みそしる (ふ・こまつな) おれんじ
	ぎゅうにゅう おかか おにぎり	ぎゅうにゅう こくとう かりんとう うすやき せんべい	ぎゅうにゅう きやろっとけーき	ちょうせい とうにゅう LUGAW (るがう) (ふいりびん とりがゆ)	ぎゅうにゅう すていっくばん
7	8	9	10	11	12
★たなばた ぎょうじしょく★ そうめん とりむね と なつやさい の さっぱりづけ すいか	ごはん とうふ の まつかぜやき ひじき の いりに すましじる (きゅうり・わかめ) ばなな	ごはん さけ の まりね かぼちゃ の ふくめに わんたんすーぶ おれんじ	しょくばん かぼちゃ の やきころつけ とまと と きゅうり の ぴくるす めろん	おにぎり ぼーくはんばーぐ たまごやき ゆでやさい とまと おれんじ	ごはん とりもも の こうみやき さつまいも の ばたーに みそしる (きりぼし・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう Gelatina (ぜらちな) ・うえはーす (ぶらじる・さんしょくぜりー)	ぎゅうにゅう てづくり しなもんろーる	ぎゅうにゅう ゆで えだまめ ほしいも	ぎゅうにゅう ちーずおやき	ぎゅうにゅう やきそば	ぎゅうにゅう ほーむばい まがりせんべい
14	15	16	17	18	19
ごはん ちきんかれー きりぼしだいこん ごまどれっしんぐさらだ すいか	しょくばん すべいんおむれつ かれーぽてと きゃべつ の こんそめすーぶ ばなな	ごはん とりればー の たつたそーすに ぶろっこりー の まよねーすぞえ みそしる (きりぼし・こまつな) おれんじ	ごはん さば の みそに なす と ぴーまん の あげびたし みそしる (かぼちゃ・こまつな) めろん	ひやし ちゅうか だいがくいも おれんじ	ごはん こうやどうふ の そぼろに さつまいも の れもん みそしる (ふ・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう ゆで とうもろこし あげせんべい	ぎゅうにゅう おかか おにぎり	ぎゅうにゅう こくとう かりんとう うすやき せんべい	ぎゅうにゅう きやろっとけーき	ちょうせい とうにゅう LUGAW (るがう) (ふいりびん とりがゆ)	ぎゅうにゅう すていっくばん
21	22	23	24	25	26
	ごはん とうふ の まつかぜやき ひじき の いりに すましじる (きゅうり・わかめ) ばなな	ごはん さけ の まりね かぼちゃ の ふくめに わんたんすーぶ おれんじ	しょくばん かぼちゃ の やきころつけ とまと と きゅうり の ぴくるす めろん	おにぎり ぼーくはんばーぐ たまごやき ゆでやさい とまと おれんじ	ごはん とりもも の こうみやき さつまいも の ばたーに みそしる (きりぼし・こまつな) おれんじ
	ぎゅうにゅう てづくり しなもんろーる	ぎゅうにゅう ゆで えだまめ ほしいも	ぎゅうにゅう ちーずおやき	ぎゅうにゅう やきそば	ぎゅうにゅう ほーむばい まがりせんべい
28	29	30	31		
ごはん ちきんかれー きりぼしだいこん ごまどれっしんぐさらだ すいか	しょくばん すべいんおむれつ かれーぽてと きゃべつ の こんそめすーぶ ばなな	ごはん とりむね の たつたそーすに ぶろっこりー の まよねーすぞえ みそしる (きりぼし・こまつな) おれんじ	ごはん さば の みそに なす と ぴーまん の あげびたし みそしる (かぼちゃ・こまつな) めろん		
ぎゅうにゅう ゆで とうもろこし あげせんべい	ぎゅうにゅう おかか おにぎり	ぎゅうにゅう こくとう かりんとう うすやき せんべい	ぎゅうにゅう きやろっとけーき		