



23日(土)は夕涼み会です！カレーを例年より多めに作ろうと思いますので、お腹を空かせて来てください。

調理室より



水分補給はこまめに

夏は汗をたくさんかきます。こまめな水分補給が必要になります。冷たいものを一度に飲むと、胃腸の働きが悪くなります。また、糖分が多い清涼飲料を飲みすぎると、食欲不振や消化不良を招くこともあります。イオン飲料は熱のある時に使用し、普段は水やお茶を少しずつ取るようにしましょう。

うっとうしい梅雨ですが…何事もなく明けてほしいものです(*^^)v

今月は『歯の健康教室』があります。親子で大切な歯について改めて見直す機会です。参加よろしくお祈りします。

子ども達が楽しみにしている『夕涼み会』地域の方々と一緒に親子で楽しんで下さい。

井川 仁美

日	曜	献立名	行事予定
1	金	鮭のマヨネーズ焼き、じゃこピーマン、みそ汁	八久呂太鼓練習日
2	土		
4	月	冷やしごまみそうどん、重ね焼き	フール教室
5	火	鯖の照り焼き、ポテトサラダ、みそ汁	六日市学園実習 (~8日まで)
6	水	夏野菜のドライカレー、ワンタンのパリパリサラダ フルーツ	
7	木	七夕そうめん、いとこ煮	七夕会
8	金	魚のみそ漬け焼き、オクラの納豆和え、 かまぼこのすまし汁	
9	土		
11	月	魚の人参衣焼き、はりはりなます、けんちん汁	歯の健康教室
12	火	魚のフライ、ひじきの炒め煮、夏豚汁	避難訓練
13	水	クリームシチュー、三色野菜和え、フルーツ	体育教室
14	木	麻婆ナス、大豆のサラダ	八久呂太鼓練習日
15	金	チーズハンバーグ、トマトサラダ、野菜のスープ	フール教室 布団持ち帰り日
16	土		
18	月	海の日	
19	火	ししゃもの磯辺揚げ、かぼちゃサラダ、 ほうれん草のスープ	
20	水	ビーフシチュー、ひじきのサラダ、フルーツ	
21	木	肉じゃが、オクラとキャベツのごま和え、 はんぺんのすまし汁	
22	金	鶏のさっぱり焼き、小松菜とひじきの和え物、みそ汁	
23	土		夕涼み会
25	月	五目ビーフン、じゃがいものそぼろ煮	身体測定
26	火	鮭のサワーソース焼き、カミカミサラダ、きのこスープ	
27	水	夏野菜カレー、春雨サラダ、ミニトマト、フルーツ	町内年長児交流保育
28	木	ひじきコロッケ、ごま酢和え、みそ汁	積木ワークショップ (0.1.2歳児) 移動図書交換
29	金	うなぎの蒲焼き、即席漬け、うずら豆煮、すまし汁	
30	土		



おたんじょうび
おめでとう

7月生まれのおともだち

