



こんだてひょう

社会福祉法人 七光保育所
平成 29 年 7 月 1 日

22日(土)は夕涼み会
です。今年もカレーを作り
ますので、お腹を空かせて
楽しみにして来て
ください♪

調理室より



夏バテや熱中症に注意!

だるい、食欲不振といった
夏バテの症状は、暑さや湿度
による体の変調で、自律神経
のバランスの乱れによる胃
腸の働きの低下や、栄養不
足、脱水などが原因となりま
す。熱中症は、屋外など暑い
場所である程度の時間を過
ごすことで、めまい、失神な
どが起こります。バランスの
とれた食事、睡眠、こまめな
水分補給を心がけましょう。

今年の『親子歯の健康教
室』にも、たくさんの保護
者のみなさんの参加ありが
とうございました。
今月は、子ども達が楽しみ
にしている『夕涼み会』を
開催します。お世話になっ
ている地域の方や小・中・
高・学園生さん達と一緒に
世代間交流の場になれば
良いと思っています。子ど
も達と一緒に夏の夜を楽し
んで下さい。

井川 仁美



| 日 | 曜 | 献立名 | 行事予定 |
|----|---|--------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | 土 | | |
| 3 | 月 | イタリアン焼きそば、ラトウイユ | 体育教室 |
| 4 | 火 | 鮭のみそ漬け焼き、カミカミサラダ、かまぼこのすまし汁 | |
| 5 | 水 | 豆のカレーシチュー、三色野菜和え、フルーツ | 八久呂太鼓練習日 |
| 6 | 木 | 鶏肉の中華風煮、ひじきのサラダ、春雨スープ | |
| 7 | 金 | 七夕そうめん、じゃがいものそばろ煮、酢の物 | 七夕会 |
| 8 | 土 | | |
| 10 | 月 | 冷やしごま味噌うどん、重ね焼き | 避難訓練 六日市学園実習 (~13日まで) |
| 11 | 火 | さばの竜田揚げ、オクラとキャベツのごま和え、みそ汁 | |
| 12 | 水 | 夏野菜丼、かぼちゃサラダ、豆腐のスープ、フルーツ | |
| 13 | 木 | 肉じゃが、ごま酢和え、かきたま汁 | |
| 14 | 金 | 鮭のマヨネーズ焼き、じゃこピーマン、やさいのスープ | フール教室(午後) |
| 15 | 土 | | |
| 17 | 月 | 海の日 | |
| 18 | 火 | 魚の香草焼き、オクラの納豆和え、豚汁 | |
| 19 | 水 | 夏野菜のドライカレー、もやしサラダ、ゆで卵、フルーツ | |
| 20 | 木 | 松風焼き、ほうれん草のお浸し、すまし汁 | |
| 21 | 金 | 揚げ鶏のレモン風味、大豆とひじきのサラダ、野菜スープ | フール教室(午前) 布団持ち帰り日 |
| 22 | 土 | | 夕涼み会 |
| 24 | 月 | みそラーメン、はりはりなます | 身体測定 |
| 25 | 火 | うなぎかば焼き、即席漬け、うずら豆煮、すまし汁 | 年長児交流保育 |
| 26 | 水 | ハヤシシチュー、ワンタンのパリパリサラダ、フルーツ | 八久呂太鼓練習日 |
| 27 | 木 | オクラ入り麻婆豆腐、春雨サラダ、フルーツ | 移動図書交換 |
| 28 | 金 | 味噌チキンカツ、トマトときゅうりの南蛮酢和え、チンゲン菜とわかめのスープ | |
| 29 | 土 | | |
| 31 | 月 | 夏野菜ときのこのパスタ、大豆とひじきの煮物 | |

おたんじょうび
おめでとう

