



こんだてひょう

社会福祉法人 七光保育所
令和元年 7月 1日

今月は、いろんな行事がありますので、夏バテしないようにこまめに水分をとり、元気に登所してきて下さい。

調理室より



夏野菜をじょうずに食べよう

トマト、きゅうり、スイカなどの夏野菜は、暑さによる体のほてりをとる効果があります。また、利尿作用で体内の毒素を外に出す役目もあります。ただし、エアコンの効いた環境では体が冷えすぎてしまうこともあるので、とり方には注意を。生食ではなく、炒めた物や煮物などにすると量もたくさんとれ、温かく食べることができます。

今年も『親子歯の健康教室・保育参観』が予定されています。1年に一回の機会なので親子で「歯の大切さ！」について考えてみましょう！又今月は、七夕会や昨年も開催しました『子ども音楽会』も予定していますので、都合のつく方はお出かけ下さい。

保育所のイベント『夕涼み会』も開催しますので、地域の方々と一緒に親子で楽しんで下さい。



日	曜	献立名	行事予定
1	月	カレーシチュー、はりはりなます、フルーツ	七小1年生との交流会(さくら組)
2	火	鶏の照り焼き、インディアンサラダ、卵スープ	
3	水	鮭のレモン焼き、切干し大根のサラダ、味噌汁	親子歯の健康教室
4	木	肉じゃが、磯辺和え、とろろ汁	
5	金	七夕そうめん、いとこ煮、フルーツ	七夕会
6	土		
8	月	みそラーメン、こぎつねサラダ	
9	火	鮭の和風ムニエル、南蛮酢和え、味噌汁	
10	水	麻婆ナス、小松菜とカリカリじゃこのお浸し、きのこスープ	避難訓練 八久呂太鼓(年長)
11	木	魚と玉葱の味噌煮、切干し大根の酢の物、のり汁	手話教室(年長)
12	金	ハッシュドポーク、ポテトサラダ、フルーツ	
13	土		
15	月	海の日	
16	火	魚の西京焼き、納豆和え、すまし汁	
17	水	夏野菜丼、バンサンスー、けんちん味噌汁	八久呂太鼓(年長) 六日市学園実習(~22日まで)
18	木	タンドリーチキン、わかめときゅうりのツナ和かぼちゃのスープ	視力・聴力検査
19	金	クリームシチュー、ポパイのサラダ、フルーツ	絵本・布団持ち帰り日
20	土	集合時間：18時20分	夕涼み会
22	月	ミートソーススパゲティ、シーザーサラダ	プール教室(幼児組)
23	火	魚のオープン焼き、五色ナムル、わかめスープ	子ども音楽会
24	水	千草焼き、きゅうりとえのきの酢の物、味噌汁	年長児交流保育
25	木	鮭のみそ漬焼き、切干し大根のごま炊き、かに風味汁	プール教室(幼児組) 移動図書交換日
26	金	大豆入ドライカレー、変わりサラダ、フルーツ	
27	土		
29	月	きつねうどん、ナスの味噌煮	
30	火	鯖の竜田揚げ、キャベツのみそドレッシングサラダ、豆腐のスープ	身体測定
31	水	高野豆腐の煮物、甘酢和え、麩のすまし汁	

おたんじょうび
おめでとう

