



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 星きらい	4 虫歯予防集会	5
		大豆とウインナーのケチャップ煮 ゆで卵 エビボールのスープ バナナ 牛乳 豆乳ケーキ	豚肉の生姜焼き キャベツのサラダ トマト 味噌汁 牛乳 バターコーン	鮭のカレー焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳 卵サンド	焼き豚ラーメン 中華風炒め物 オレンジ 牛乳 じゃが芋のお焼き	南瓜のそぼろ煮 レタスのスープ バナナ 牛乳 お菓子
6	7	8	9	10	11	12
	魚のタルタル焼き オクラのごま和え トマト みそ汁 バナナ 牛乳 お好み焼き	ひじきコロッケ ゴマドレサラダ コーンクリームスープ キウイ 牛乳 牧場の朝ヨーグルト	手作り肉団子 春雨のマヨサラダ ワカメスープ オレンジ 牛乳 チョコタフィ	魚のあんかけ ブロッコリー トマト みそ汁 のりゴマ納豆 牛乳 かぼちゃのきな粉ボール	ちゃんこうどん 味わい玉子焼き ポテトサラダ メロン 牛乳 トマトゼリー	なすの柳川風煮 中華スープ バナナ 牛乳 お菓子
13	14	15	16	17	18 父の日集会	19
	グラタン コロコロ野菜の練り ごま和え みそ汁 牛乳 枝豆	揚げさかなと野菜の とろみスープ マカロニサラダ トマト バナナ 牛乳 大豆とじゃこのカリッと煮	照り焼きチキン キャベツのごま和え カレースープ オレンジ 牛乳 蒸しパン	すり身団子のオープン焼き 小松菜のおかか和え ミニトマト 春雨のすまし汁 牛乳 フルーツポンチ	スパゲティミートソース 野菜スープ キウイ 牛乳 お菓子	肉じゃが 豆腐とキャベツのスープ バナナ 牛乳 お菓子
20	21	22	23 避難訓練	24 誕生会	25	26
	オムレツ もやしのツナポン サラダ ミネストローネ 牛乳 星ポテト	すき焼き風煮込み みそ汁 のりゴマ納豆 バナナ 牛乳 スイートパンプキン	鮭と野菜のホイル焼き コーンサラダ ミルクスープ 牛乳 牧場の朝ヨーグルト		焼きうどん かき卵スープ オレンジ 牛乳 おにぎり	野菜の煮物 みそ汁 バナナ 牛乳 お菓子
27	28	29	30			
	れんこんきんぴら ブロッコリーのゴマ和え 豆乳スープ 牛乳 くずもち	魚のごまフライ オクラとワカメの酢の物 オニオンスープ 牛乳 カルピスゼリー	レバーの甘辛煮 じゃが芋とピーマンのカレー炒め 味噌汁 バナナ 牛乳 お菓子			

梅雨の体調管理

梅雨の時期、体調を崩しやすいのは、ジメジメしておし暑かったり、あるいは肌寒かったりコロコロ変わるためもありますが、季節の変わり目というのも理由の1つでしょう。自然が春から夏に変わると同じように、私たちの体も変化の準備を始める時期です。

体調管理が難しい季節。高温多湿が続くため、知らぬうちに汗をかいています。水分補給は大事ですが、そこで冷たいものを摂り過ぎると、今度は「消化力」を失います。水分補給には、白湯を飲むか、常温の水を選びましょう。気温や湿度の差に、体が疲れている事が多いため、胃腸の動きはゆっくりになっています。体のことを考え、温かい食事を摂るようにしましょう。また、気温が高くなっても、味噌汁やスープなどの汁ものを食事に添えましょう。夏に入っていきなりバテないために、今から消化力を高めておくことが大事です。

