



夏休み 予定献立表



令和6年度 きくし幼稚園

日付	曜日	全 児 童	
		昼 食	
7/25	木	白パン 白菜の豆乳スープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ バナナ	
26	金	ご飯 みそ汁 肉じゃが 和風あえ オレンジ	
27	土	お休み	
28	日	お休み	
29	月	肉味噌ひじき丼 清まし汁 もやし和え 黄桃缶	
30	火	ご飯 みそ汁 たら野菜あんかけ 五目大豆煮 キウイ	
31	水	焼きそば わかめスープ 枝豆 すいか	
8/1	木	食パン コンソメスープ 鶏肉の香味焼 マカロニサラダ バナナ	
2	金	ご飯 みそ汁 豆腐のエビチリソース煮 おかか和え りんご	
3	土	お休み	
4	日	お休み	
5	月	ビビンバ丼 みそ汁 フレンチサラダ キウイ	
6	火	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 納豆和え パイン	
7	水	七夕そうめん コロッケ ごま酢和え 洋なし缶	
8	木	コッパン ホワイトシチュー オムレツ ブロッコリーサラダ バナナ	
9	金	ご飯 みそ汁 豆腐のカレー煮 しらす和え すいか	
10	土	お休み	
11	日	お休み	
12	月	お休み	
13	火	冷やしうどん しゅうまい ごま和え 黄桃缶	
14	水	ご飯 清まし汁 ほっけの照り焼き 海草あえ パイン	
15	木	食パン もやしのスープ 豚肉のケチャップ煮 おかか和え バナナ	
16	金	ご飯 みそ汁 芋と鶏肉のからめ煮 大根サラダ オレンジ	

※行事・物資の都合等により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。

夏こそ上手な水分補給を！

子どもの体は約70%が水分です。汗をかいて体温調節したり、体の中で重要な働きをしたりしています。

たくさん汗をかく夏場や運動中は、熱中症の危険もあるため、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルをとるために麦茶が適しています。スポーツドリンクを飲む場合は糖分の取り過ぎに注意が必要です。



ビタミン・ミネラルを大切に！

ビタミンやミネラルのことを微量栄養素と言います。体が必要とする量は1g以下とごくわずかですが、体の調子を整える働きがあり、とても大切な栄養素です。

ビタミンもミネラルも種類があり、それぞれが元気に成長するために大切な働きをしており、適量を摂ることが大切です。そのためには、いろいろな種類の食べ物をバランスよく食べることで、できるだけ加工食品に偏らず、手作りを心がけることで、自然と適量を体内に取り入れることができます。

食中毒に気をつけましょう

暑い季節は食品がいたんで腐りやすくなってしまっただけではなく、わたしたち人の体も弱っています。少くらいという気持ちが食中毒の発生に繋がり、大人よりも抵抗力の弱い子どもの食事には特に注意しましょう。

旭川市保健所から、次の基準に該当すると食中毒警報が発令されます。警報発令中にはご家族でもいつも以上に食中毒に気をつけましょう。

<食中毒警報の発令基準>

- 1、日最高気温28℃以上が予想される場合
- 2、前2日間のそれぞれの日最低気温が20℃以上で、かつ、湿度が85%以上の場合
- 3、前2日間のそれぞれの日平均気温が23℃以上で、かつ、湿度が85%以上の場合
- 4、その他保健所長が特に必要と認める場合