

7月 献立表

Table with columns: 日付 (Date), 献立 (Menu), エネルギーたんぱく質 (Energy/Protein), 脂質/塩分 (Fat/Salt), 熱と力になるもの (Energy/Strength), 血や肉や骨になるもの (Blood/Muscle/Bone), 体の調子を整えるもの (Body Balance), 10時おやつ (10 AM Snack), 3時おやつ (3 PM Snack), 行事 (Events).

夏場の水分補給について
子どもは大人よりも新陳代謝が激しく、たくさん汗をかきます。特に、暑い時は熱中症、脱水症状にならないように、こまめに水分補給をしましょう。
①「外出」前後
②「入浴」前後
③「就寝」前、「起床」後

7月7日は七夕
平安時代に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が広まり、次第に普及したそうです。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のいいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを送るようになったという説もあるそうです。
保育園では4日の午後のおやつに出ますよ！