

月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 未満児 午前おやつ 未満児主食					
土用丑の日...今年は7月28日(水)です! 土用の日は、ウナギ以外にも「う」の付いたものを食べると夏バテしないといわれています。 瓜(うり)... 胡瓜(きゅうり)、西瓜(すいか)、南瓜(かぼちゃ)などは体のほてりを冷ましてくれる。 利尿作用でむくみ予防も! うめぼし...疲労回復が期待できる うどん...食欲がなくなってもつるんと食べやすい また、土用蛭(しじみ)といい、「しじみは服薬」といわれるほど体によいとされています。 肝臓の働きを高める効果もあり、疲れた体にはみそ汁やお吸い物などでしじみを味わうのも効果的です。 保育園の丑の日メニューは、梅納豆、しじみ汁、大根ときゅうりのナムルです(^^) /					
身体測定 笹竹取り(すみれ) 2 3					
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 未満児 午前おやつ 未満児主食					
5	6	7	8	9	10
七夕誕生祝会 クッキング(さくら) 7 8 9					
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 未満児 午前おやつ 未満児主食					
12	13	14	15	16	17
移動図書館 夏まつり					
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 未満児 午前おやつ 未満児主食					
19	20	21	22	23	24
避難訓練 食育遊び 運動遊び(すみれ) 栄養指導 海の日 スポーツの日 手作り弁当日					
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 未満児 午前おやつ 未満児主食					
26	27	28	29	30	31
食育体操 詩吟おけいこ					
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 未満児 午前おやつ 未満児主食					