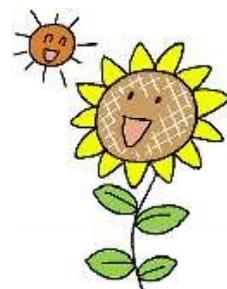




ひよこキッズファミリー 令和4年8月1日

戻り梅雨が明けましたが、蒸し暑い毎日です。
これからが夏本番です。
暑さに負けず、元気に過ごしましょう！



暑さに慣れない子供たち。今年は、早々にプール熱が流行りました。
異常気温と蒸し暑さで、大人も子供もぐったりですね(@@)
これからが本番です。コロナに負けず、夏をのりきりましょう！



夏休みに入り、小学生のお兄さん・お姉さんが加わり
一段とにぎやかなヒヨコです。
朝の会では、お兄さん・お姉さんの本読みを
ヒヨコのお友達もお利口さんに聞いています。



♪ 今月のうた ♪

しゃぼんだま

しゃぼん玉とんだ
屋根までとんだ
屋根までとんで
こわれて消えた

しゃぼん玉きえた
飛ばずに消えた
うまれてすぐに
こわれて消えた

風風(かぜかぜ)吹くな
しゃぼん玉とばそ

炎天下、熱気のこもる場所で、子供の様子がおかしい？
吐き気、体温が高い、ぐったりしている・・・熱中症を疑いましょう。
すぐに、風通しの良い日陰、エアコンのきいた室内に移動させ、
冷たいタオルで、体を冷やし、水分補給しましょう！
元気が戻れば大丈夫ですが、念のため病院へ。
まだ、水分をうけつけない、元気がない・・・
急いで病院へ行き、医師の診察を受けてください。



お願い！

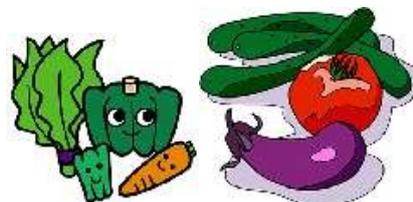
冷たい物のとりすぎに注意しましょう！

子供の体は体重の70%が水分です。
水分は体内で体温を調整したり、食べ物の養分を運んだり、
吸収を助けたりと大切な役割を果たしています。
水分補給は大切ですが、甘いものは満腹感を与え食欲不振の原因になります。
また、冷たい物の食べ過ぎは胃腸の働きを弱めたり、消化不良を起こしたり、
食欲を無くしたりします。
暑いときは冷たい物を食べたい、飲みたいしくなりますね・・・
夏バテしないためにも冷たい物のとりすぎには気をつけましょう！



夏野菜豊作です！
午前中は、きゅうりの塩もみを食べる塩分補給。
お昼はお味噌汁に入れています。
8月は秋・冬野菜の準備をします。

8月12日(金)～15日(月)お休み
8月26日マスカミを予定しています(^^♪
夏休み最後
小学生のお友達と一緒に楽しみましょう！





2022年 8月



仕入の都合により変更があります

日	曜日	予定
08/01	Mon	ナスとトマトのビーフシチュー・ごはん・炒り玉サラダ
08/02	Tue	かき揚げの玉子丼・キュウリの酢の物・味噌汁
08/03	Wed	ベーコンとナスのピザ風ホイル焼き・野菜サラダ・ごはん・味噌汁
08/04	Thu	エビとトマトのスパ・サツマイモサラダ・玉葱のスープ
08/05	Fri	ニラ入りマーボーカボチャ・一口餃子・ごはん・味噌汁
08/06	Sat	
08/07	Sun	
08/08	Mon	大根と豆腐の田楽・野菜餃子・ごはん・味噌汁
08/09	Tue	ニラと豚肉の炒り卵・ほうれん草とツナのバター炒め・ごはん・味噌汁
08/10	Wed	夏野菜の天ぷら・ソーメン・吸い物
08/11	Thu	焼肉・焼き野菜・ごはん・味噌汁
08/12	Fri	休業
08/13	Sat	休業
08/14	Sun	休業
08/15	Mon	休業
08/16	Tue	鶏肉と牛蒡の炊き込みごはん・マカロニサラダ・きゅうりの冷やし汁
08/17	Wed	イカと里芋の煮物・ししゃものフライ・ごはん・味噌汁
08/18	Thu	肉じゃが煮・切干し大根のソース炒め・ごはん・味噌汁
08/19	Fri	カボチャのそぼろあん・甘長シシトウと竹輪のきんぴら・ごはん・味噌汁
08/20	Sat	
08/21	Sun	
08/22	Mon	すき焼き風煮物・カニかまの酢の物・ごはん・味噌汁
08/23	Tue	ピーマンの肉詰めフライ・野菜サラダ・ごはん・味噌汁
08/24	Wed	夏野菜のカレーうどん・ニンニクスープ・ヨーグルトサラダ
08/25	Thu	もやしの肉味噌がけ・長芋のバター炒め・ごはん・味噌汁
08/26	Fri	マスつかみ(マス・そうめん汁・漬物)
08/27	Sat	
08/28	Sun	
08/29	Mon	夏野菜のカレーライス・スパサラダ・コンソメスープ
08/30	Tue	豚肉と野菜の焼きそば・ゆかりおにぎり・味噌汁
08/31	Wed	カボチャの煮物・チキンカツのトマトソースがけ・ごはん・味噌汁