

# 6月の給食だより

すみれ乳児院 2016年6月1日発行

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。喉が渴いたときだけではなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。今月は体調が悪い時の食事について紹介します。毎日の生活は、できるだけ規則正しい生活を心掛けて、健康にお過ごしください。

## 体調が悪いときの食事とは？

### 熱が出た時、お腹を壊した時に

熱があって、食べたくない、そんなときでも水分補給は必要です。熱により脱水状態になりやすくなっています。お腹をこわして下痢の時はお水や薄めにいれた番茶などがよいです。熱がどんどん上がっていくときは寒くなりますので、こんな時は飲みものを温めてください。すりおろした果物や野菜、みそ汁、スープがおすすめです。お粥、煮込みうどん、フレンチトーストなど、消化がよい温かいものをメインにして、豆腐や卵も入れていき、普通食に近づけていくのがよいでしょう。

矢印の順に消化がよくなります。病状によって使い分けてください。

ごはん⇒おかゆ⇒おもゆ



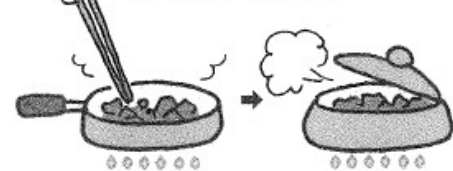
パン⇒トースト⇒煮てかゆ風に



かた茹で卵⇒半熟卵



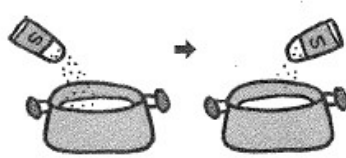
炒め野菜⇒蒸し野菜



りんご（そのまま）⇒すりおろしりんご



いつもの塩味⇒いつもより薄味



## 6月の食卓より

ちゅうりっぷのお部屋でホットケーキ作りをしました！

お昼寝起きでまだ寝たいとご機嫌ななめな子ども達も、ホットプレートで焼き始めると甘い匂いに誘われて、さっきまでの様子が嘘のように目をキラキラさせていました。おやつが始まっていない小さな子ども達も、ミルクを飲みながら甘い匂いのする方に興味津々です。みんなでホットプレートを囲みながら食べた焼きたてのホットケーキは美味しかったようで、焼くスピードが追い付かない程の早さで食べていました。これから小さい子も大きい子もみんなでおやつを食べられる日が来るのがとても楽しみです。





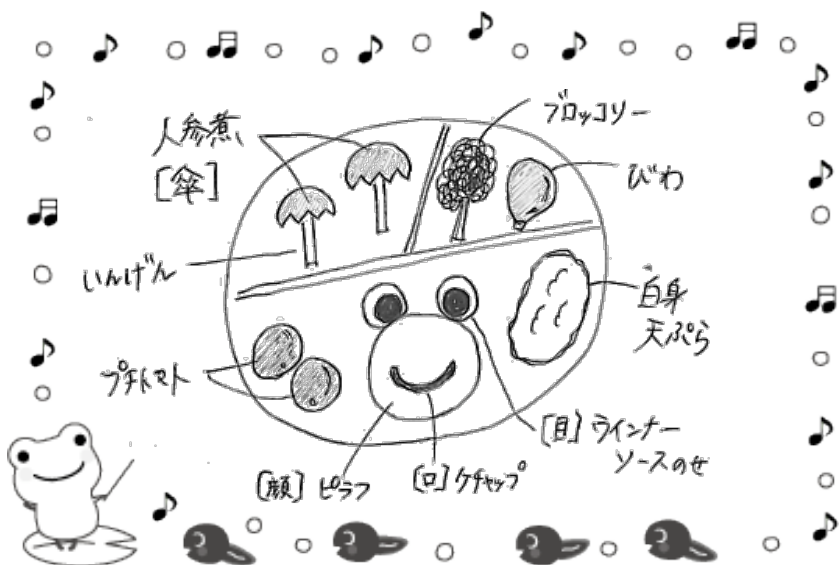
# 6月 予定献立表

すみれ乳児院 2016年6月1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・豚しゃぶ 刻み昆布の煮物・すまし汁 すいか ※29日メニュー変更します	ホットケーキ 牛乳	ご飯・豆腐グラタン もやしカレー炒め・ピシソワーズ りんご ※29日メニュー変更あり
2日 16日 30日	(木)	パン・チーズ バナナ ミックスキャロット	おこわ・若ごぼうのしぐれ煮 みそ汁 すいか 30日メニュー変更あり	ブラマンジェ お茶	おにぎり・煮込みハンバーグ キャベツの和え物・すまし汁 りんご ※30日メニュー変更あり
3日 17日	(金)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	冷やしきつねうどん 肉じゃが すいか	フルーツロールサンド 牛乳	ご飯・おさかなバーグ にんじんきんぴら・みそ汁 りんご
4日 18日	(土)	炊き込みご飯 みそ汁 バナナ	ご飯・厚焼き玉子 なすのそぼろ煮・すまし汁 すいか	焼き芋 牛乳	ご飯・鶏しそ天ぷら アスパラおかか和え・みそ汁 りんご
5日 19日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	麻婆豆腐丼 白菜のスープ煮 すいか	菓子 牛乳	ご飯・クリームシチュー ブロッコリーサラダ りんご
6日 20日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	ご飯・牛肉のみそ焼き 切り干し大根・すまし汁 すいか	豆腐ディップ 牛乳	若ごぼう飯・アジの煮付け なすの和え物・みそ汁 りんご
7日 21日	(火)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	大豆とミートのスパゲティ じゃが芋ミルク煮 すいか	ヨーグルト お茶	ご飯・そら豆シチュー オクラの磯和え りんご
8日 22日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・焼き鮭 納豆和え・みそ汁 すいか	ポンデ・ケージョ 牛乳	たけのこちらし 炒り鳥・すまし汁 りんご
9日 23日	(木)	パン・チーズ バナナ ミックスキャロット	ピラフ カボチャサラダ・スープ・すいか 23日お誕生日食カエルランチ	あじさいゼリー お茶	ご飯・擬製豆腐 いんげんとささ身のマヨネーズ みそ汁・りんご
10日 24日	(金)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	にゅうめん 高野豆腐煮 すいか	和風マドレーヌ 牛乳	おにぎり・レバー団子煮 ラタトゥイユ・コーンスープ りんご
11日 25日	(土)	炊き込みご飯 みそ汁 バナナ	ご飯・干草卵 ピーマンきんぴら・みそ汁 すいか	わらびもち お茶	ひじきご飯・キャベツメンチカツ もやしの和え物・すまし汁 りんご
12日 26日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ご飯・鯖のきじ焼き チンゲン菜炒め・みそ汁 すいか	菓子 牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト
13日 27日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	ご飯・豚ハレのつけ焼き ひじきサラダ・すまし汁 すいか	冷やしみたらし団子 お茶	人参ご飯・きゅうりチャンプルー さつま芋のいとこ煮・みそ汁 りんご
14日 28日	(火)	ご飯・みそ汁 ふりかけ ウインナー	ちゃんぽん ツナポテト煮 すいか	ヨーグルト お茶	鮭の炊きこみ寿司 筑前煮・すまし汁 りんご

## かえるランチ



果物は変更の可能性があります。

## 6月の給食予定

23日お誕生日食：カエルランチ



朝食パン・食料品のお買いもの

7日：Aグループ 14日：Bグループ

21日：Aグループ 28日：Bグループ

