



夏はこまめな水分補給が大切ですが、スポーツ飲料や経口補水液のとりすぎには要注意。必要な状況を見極めて飲むようにしましょう。

スポーツ飲料

激しい運動の後や、脱水症状が起こる前の水分補給に。糖分が多めなので、飲みすぎは糖分のとりすぎになります。

経口補水液

発熱や下痢、おう吐などで脱水症状のときに。電解質（イオン）濃度が高く、塩分も多いので、体内状態がよいときは、必要ありません。

6月の手作りおやつ紹介！

きな粉プリン

＜材料＞(1人分)

- ・粉ゼラチン 1g
- ・水 6cc
- ・牛乳 40cc
- ・生クリーム 26cc
- ・きな粉 4g
- ・砂糖 8g

＜作り方＞

- ①粉ゼラチンと水を混ぜておく。
- ②鍋に牛乳、生クリーム、きな粉、砂糖を入れて軽く混ぜて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。
★牛乳と生クリームは沸騰させないように注意！
- ③②に①を加えて混ぜる。
- ④カップに入れて冷やす。



6月たんじょうかいメニュー



- ☆あじさいランチ
- ☆わかめスープ
- ☆ミニハンバーグ



こんだてひょう

日	曜日	昼食	おやつ
1	火	炒り豆腐 かみかみごぼう オレンジ	菓子 牛乳
2	水	マッシュポテトとミンチのグラタン ゆで野菜サラダ ごまふりかけ	菓子 牛乳
3	木	鶏肉と大豆の炒め煮 フライド人参 卵焼き	菓子 牛乳
4	金	八宝菜 切り干し大根のサラダ 黄桃	★ポテトフライ 牛乳
5	土	たんばたまつり	
6	日		
7	月	五目そうめん 大豆とさつま芋の甘辛和え 梅干し	菓子 牛乳
8	火	チャブチェ 甘酢キューブサラダ 海苔の佃煮	菓子 牛乳
9	水	クリームシチュー ナムル風煮びたし パイン	★サイダーゼリー
10	木	肉じゃが 伴三糸 オレンジ	菓子 牛乳
11	金	相性汁 厚揚げの煮物 パナナ	★ピザ 牛乳
12	土	ビーフシチュー ステックきゅうり	菓子 牛乳
13	日		
14	月	牛肉の柳川風 大豆サラダ みかん	★水ようかん
15	火	鮭のコーンマヨ焼き きのことサラダ 海苔の佃煮	菓子 牛乳
16	水	豚肉の生姜焼き きゅうりとわかめの酢の物 炒り卵	菓子 牛乳
17	木	鶏肉のアングレーズ 土佐和え トマト	菓子 ミルク
18	金	たんじょうかい サラダ寿司 おかずかき玉 ポテト	シューアイス (ひな、ひよこ組・ゼリー)
19	土	具沢山味噌汁 焼魚	菓子 牛乳
20	日		
21	月	海の日	
22	火	ポークビーンズ ごぼうサラダ ゆで卵	バナナ 牛乳
23	水	焼きそば 白菜海苔サラダ ごまふりかけ	菓子 牛乳
24	木	高野豆腐の卵とじ 豚しゃぶサラダ 黄桃	菓子 ミルク
25	金	豚汁 焼魚 パイン	★牛乳餅
26	土	中華丼 やみつきピーマン	菓子 牛乳
27	日		
28	月	ハヤシライス ゴマネズサラダ オレンジ	★お麴ラスク 牛乳
29	火	根野菜鶏汁 鯖のごま味噌焼き パナナ	菓子 牛乳
30	水	すき焼き風煮 マセドアンサラダ ごまたくあん	菓子 ミルク
31	木	チキンカレー オクラのねばねば梅肉和え みかん	菓子 牛乳

★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。
◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。