

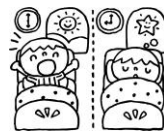


予定献立表



月	火	水	木	金	土	
2 ごはん 焼魚 にんじんゴマ和え 味噌汁	3 飛魚そぼろごはん イカじゃが ピーマンソテー 味噌汁	4 ごはん 蒸し鶏 ごぼうの煮物 ビーンズスープ	5 ごはん 魚梅味噌焼き セロリのキンピラ もずくスープ	6 七夕献立 鮭と大葉のちらし寿司 高野の煮物 焼ピーマン そうめん汁	7 夏まつり準備 梅わかめごはん 味噌汁	
焼のりおにぎり いりこ お茶	☆にらとじゃが芋の トマト お焼き お茶	じゃが芋スコーン 昆布 牛乳	梅じゃこおにぎり 野菜 お茶	フルーツ白玉 お茶	おかかおにぎり いりこ お茶	
9 ごはん 厚揚げ甘酢炒め こんにゃく田楽 トマト わかめスープ	10 ごはん 魚さっぱり焼き 糸昆布炒め煮 味噌汁	11 ごはん 豚肉と茄子の 味噌炒め 夏野菜サラダ すまし汁	12 ごはん ポークビーンズ 梅ぶしきゅうり 味噌汁	13 ごはん アジの南蛮漬け なすの煮物 しじみ汁	14 塩おにぎり 豚汁	
ミルクずもち いりこ お茶	梅キュウ海苔巻き 南瓜煮物 お茶	かぼちゃ餅 昆布 牛乳	焼おにぎり するめ お茶	きなこ大豆 いりこ 牛乳	ロールパン 昆布 牛乳	
16 海の日 	17 冷しうどん さくさく茄子 高野と切干の煮物	18 ごはん 魚にんにく風味焼 もやしとニラのお浸し かぼちゃスープ	19 ぽぷら組食事公開 夏野菜カレー 切干ハリハリ パリパリきゅうり	20 ごはん 厚揚げステーキ 蒸し茄子ごまだれ じゃこスープ	21 焼そば ワカメスープ	
	梅味噌おにぎり 野菜 お茶	じゃが芋グリル焼き いりこ 牛乳	大豆いりこ お茶	黒ゴマ団子 するめ お茶	青のりおにぎり いりこ お茶	
23 ごはん 手羽元さっぱり煮 ごましそきゅうり トマトスープ	24 ごはん 煮魚 ゴーヤソテー トマト 味噌汁	25 ごはん ☆豆腐五目焼き トマトときゅうりの ごま酢和え とろろ昆布すまし汁	26 サザエごはん じゃが芋と大豆の 煮物 なす田楽 すまし汁	27 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 春雨中華スープ	28 チキンライス オニオンスープ	
冷しぜんざい 昆布 お茶	かぼちゃパイ風 いりこ 牛乳	茹でとうもろこし するめ 牛乳	大学かぼちゃ 昆布 牛乳	コーンおにぎり 野菜 お茶	じゃが芋照り焼き いりこ お茶	
30 ごはん 焼きサバ丸太焼き もやしソテー キャベツ塩スープ	31 ごはん ☆真珠蒸し トマトときゅうりの マリネ 味噌汁	<p>☆おしらせ☆ 都合により、献立・材料を変更する場合があります。☆印は新メニュー</p> <p>7/6(金)七夕献立 夏らしいさっぱりとしたちらし寿司とそうめんできたらしさを演出したいと思います。おやつはフルーツ白玉です。お楽しみに！！</p> <p>7/19(木)ぽぷら組食事公開&懇談会 畑で収穫した野菜を使って親子クッキング。『夏野菜カレー』を作りたいと思います。</p>				
きなこ団子 いりこ お茶	豆乳スティックパン 果物 牛乳	<p>8/13(月)~8/16(木)は お盆のため希望保育です。 お弁当・お茶の準備をお願いします ます</p>				

寝ないがエライはもう古い！！



5月の献立表にも載せた睡眠についての本を出しておられる神山潤先生の講演を聴く機会がありました。神山先生は現役の小児科の先生で、子どもの早起きを進める会の発起人でもあります。そのお話の中からいくつかご紹介します。

人間は寝て食べて出して活動する昼行性の動物。

寝つきがいいのも寝不足の証拠。休日に朝寝坊をするのは寝不足のサイン。寝不足は万病のもと。

眠りは快。子どもの眠りを大切にするにはまず、大人から！

お酒を飲むなら、車に乗るな！！といいますが、車に乗るなら眠れ！！睡眠時間を1~2時間を減らしたら事故を起こす確率が高い。29回ヒヤリハットすれば小さな事故をおこし、300回ヒヤリハットすれば重大な事故を起こす。

睡眠不足症候群、眠くて仕方なくなってしまう病気。きちんと起きているために必要な睡眠を取ることができず、眠くなる病気で**立派な病気**。朝起きることができなかつたり、昼間の居眠りが多くなります。眠気以外の症状は集中力・注意・意欲の低下、疲労、攻撃的、落ち着きがない、食欲不振などがあります。この病気は睡眠不足からなります。睡眠不足は自覚がない。睡眠不足症候群は寝る間も惜しんで仕事をしたり、勉強をすることがすばらしいとほめてしまう今、現在の日本ではわかってもらえない病気です。『眠気は気合と根性で乗り切れ』と言ったり、寝不足がそのままにされてしまうことが心配になります。過剰なメディア接触も原因です。