

# 行事予定と献立 6月

2020.05.27

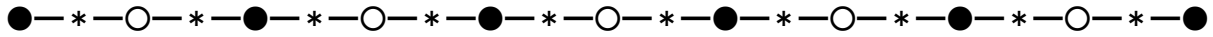
認定こども園みゆき 栄養士 兵頭幸恵

日	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1月	発育計測	麦ごはん	さかなのヨーグルトみそづけやき うのはないり きゅうりのゆかりづけ すましじる パナナ	変わりくずもち	じゃこマヨトースト
2火	ぞう米炊き①	白飯	ハッシュ・ド・ビーフ だいこんとツナのサラダ オレンジ	じゃがいももち	ブルーベリー チーズケーキ
3水		白飯	はっほうさい ちゅうかあえ わかめスープ パナナ	もちもちパン	にんじんご飯
4木		白飯	たまごののやまやき ひじきのナムル とうふじる オレンジ	ヨーグルト パンケーキ	たこボール
5金	4月&5月誕生日会 布団持ち帰り	じゃこ わかめ ごはん	じゃこわかめごはん とりにくのたつたあげ スパゲティサラダ きのかじる メロン	カルシウムトースト	レアヨーグルトケーキ
6土		白飯	やきどうふのふくめに かにずあえ オレンジ	ホットケーキ	パルミエ
7日					
8月		白飯	とりにくのはちみつしょうがやき わふうサラダ みそじる パナナ	さつまいも蒸しパン	ピザトースト
9火		冷やし 中華	ひやしちゅうかさば なすのおかかあえ オレンジ	ボンデケーキ	レタスチャーハン
10水	避難防犯安全指導 (避難訓練)	麦ごはん	さかなのあまずづけ こまつなののりあえ かぼちやじる パナナ	りんご寒天	食パンオムレット
11木		白飯	にくじゃが なつとうのあおなあえ みそじる パインアップル	スティックパイ	ヨーグルト入り アップルケーキ
12金	布団持ち帰り 移動図書(職員のみ) 貸し出し絵本	白飯	とうふハンバーグ やさいツテ ポトフ パナナ	わらびもち	クッキー
13土		白飯	とりそぼろどん こまつなのしおいため オレンジ	ピーナッツ クリームパン	おさつパイ
14日					
15月	保健食育指導	白飯	ポークピカタ ケチャップいため ベーコンとはくさいのスープ パナナ	きなこ入り 豆乳蒸しパン	オレンジゼリー
16火	ぞう米炊き②	おにぎり	おにぎり おこのみやき スティックきゅうり パインアップル	マカロニの あべかわ風	アーモンドトースト
17水	避難防犯安全指導 (不審者)	麦ごはん	とりにくとこんぶのにこみ なつとうのなめたけあえ みそじる オレンジ	クラッカーピザ	プチプチコーンの カップケーキ
18木	交通安全指導	白飯	かにたま はるさめサラダ とうふのちゅうかふうスープ パインアップル	セサミトースト	サブレ
19金	布団持ち帰り 請求書配布(予定)	白飯	ムニエル〜タルタルソースかけ〜 マッシュポテト にんじんのあまに ベジタブルスープ パナナ	カルシウムパイ	きなこラスク
20土		白飯	ぶたにくとキャベツのいためもの さつまいものオープンやき オレンジ	あられ麩	おからカップケーキ
21日					
22月		白飯	さかなのコーンマヨネーズやき こまつなとベーコンのいためもの ビーフンチュースープ パインアップル	シュガートースト	きなこかりんとう
23火	誕生日会(6月)	梅ごはん	うめごはん コロッケ にときりこんぶのにつけ かきたまじる キウイフルーツ	野菜ジュース寒天	中華風クッキー
24水		白飯	ちくぜんになつとうのいそあえ みそじる パナナ	ジャムパン	チーズスティックパイ
25木		白飯	さかなのゆかりてんぷら はくさいとほうれんそうのひたし いなかじる オレンジ	キャロット蒸しパン	豆乳くずもち
26金	布団持ち帰り 貸し出し絵本	麦ごはん	とりにくのみそづけやき こまつなとひじきのあえもの きのかじる パナナ	セサミパイ	塩焼きそば
27土		白飯	マーボーどうふどん はるさめサラダ オレンジ	おさつケーキ	ドリカボクッキー
28日					
29月	プールそうじ (うさぎ・くま・ぞう) 口座振替日(JA)	白飯	ぶたにくとじゃがいものカレーに ごまきゅうり もずくじる パナナ	チーズ蒸しパン	ひじきとしらすのご飯
30火	プール始めの会 月刊絵本持ち帰り	コーン ピラフ	コーンピラフ とりにくのてりやき もやしとピーマンのソテー カレースープ オレンジ	きなこトースト	豆乳パバロア

※白飯を持参される方は太枠以外は白飯を持参してください。

太陽の日差しがまぶしく感じられる今日この頃。季節は春から初夏へと移り変わろうとしています。子どもたちが育てているプランターの野菜も日に日に大きくなっています。これからやってくる雨の季節。大人にとっては、じめじめして洗濯物はなかなか乾かないし……気持ちがおっくうになりがちですが、子どもたちにとっては雨上がりの水たまり、泥んこあそびと楽しみが広がります。そして、植物には大切な雨。そんな自然の恵みの大切さを知り、この季節ならではの自然をしっかりと感じていきたいですね。

日中は真夏のような太陽が出るかと思えば、朝晩は肌寒いこの季節。季節の変わり目は体温調節が難しく、体調も崩しやすい時期なので体調管理には十分気をつけましょう。



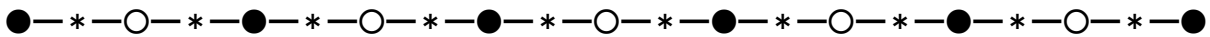
6月の食育指導は「歯について(かむこと)」についてお話しする予定です。



よくかむことは良いことがたくさんあります。例えば、よくかむことで唾液がたくさん出て、栄養を吸収しやすくしてくれます。

また、虫歯や歯槽膿漏、歯列不正の予防に役立ち、満腹感を得られるため食べ過ぎを防ぐことができるほか、かむ時の刺激で脳が活発になり記憶力、判断力、集中力が高まる効果もあります。離乳食を適切に進めることもかむ力の発達のために大切なことの一つです。「なめらかにすりつぶした状態、舌でつぶせるかたさ、歯茎でつぶせるかたさ、歯茎でかめるかたさ」といった調理形態の順に子どもの様子を見ながら進めていく必要があります。

また、かむ力の発達のためには、子どもが食べる意欲を持つことも大切です。無理やり食べさせるのではなく、子どもが自発的に楽しみながら食べることができる食事の場をつくり、そしてよくかむ習慣が身につくような食事内容にし、わたしたち大人も一緒によくかんで食べるように心がけていきたいものです。



これからは、じめじめとした日が多くなり食中毒の原因となる細菌が活動し始める時期です。園では十分な加熱処理・殺菌・消毒・調理に関わる人の衛生管理など気をつけています。

### 食中毒に気をつけよう！



しっかり手洗い・器具は清潔に



調理したものは早めに食べよう



十分な加熱

この3原則を守って、細菌による食中毒を予防しましょう。ご家庭でもご協力よろしくお願いします。

### ～保護者の皆さんに気をつけてほしいこと～

- ※お弁当箱・水筒・スプーン・フォーク(3歳未満児はスタイ・お手拭など)は毎日洗い、よく乾燥させる
- ※水筒はプラスチックのものではなく、魔法瓶のものを使用する
- ※つめを短く切る(こどもも)
- ※水筒に入れるお茶やお弁当のご飯は、毎日その日のものを持参する
- ※お弁当に入れるご飯はよく冷ましてからふたをする
- ※水筒に入れるお茶は沸騰したものにする