

行事予定と献立 6月

2019.05.30

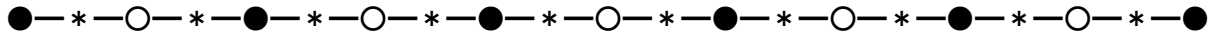
みゆきほいくしょ 栄養士 兵頭幸恵

ひにち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 土	ほいくさんかんび 保育参観日 (ひよこ・うさぎ・ぞう)	少	やきそば かえりとアーモンドのごまがらめ オレンジ	ヨーグルト パンケーキ	おさつスティックパイ
2 日					
3 月	はついくけいそく 発育計測		さかなのコーンソースかけ やさいソテー こふきいも バナナ	チーズトースト	どら焼き
4 火	こめた ぞう米炊き①	/	たにんどん かにずあえ パインアップル	変わりくずもち	中華風クッキー
5 水			レバーのごまみそあえ こまつなのりあえ フライドポテト バナナ	クラッカーピザ	オレンジゼリー
6 木	ひなんくんれん 避難訓練		とりにくのはちみつしょうがやき かぼちゃサラダ ゆでやさい キウイフルーツ	もちもちパン	ピザトースト
7 金	かしたし えほん 貸し出し絵本 ふとんも かえ 布団持ち帰り		ひじきのオムレツ ベーコンとこまつなのいためもの さつまいものあまに オレンジ	グレープ寒天	納豆チャーハン
8 土			はっぼうさい ちゅうかあえ オレンジ	セサミパイ	ヨーグルトいり アップルケーキ
9 日					
10 月	しょうひ ふくろも かえ 諸費袋持ち帰り		かにたま ひじきのナムル さつまいものオープンやき パインアップル	バナナケーキ	にんじんごはん
11 火	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	/	ハッシュド・ビーフ あまずはくさいのカリカリじゃこのせ キウイフルーツ	じゃがいももち	茹とうもろこし& チーズ入りホットケーキ
12 水			さかなのゆかりてんぷら わふうサラダ じゃがいものにつけ バナナ	ピーナッツ クリームパン	豆乳くずもち
13 木	いどうとしよかん 移動図書館(ぞう)	少	ひやしうどん なすのおかかいため オレンジ	カルシウムトースト	たこボール
14 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り		とりにくのねぎソースかけ かみかみあえ チーズポテト バナナ	シュガーパイ	ヨーグルトパン
15 土			にくじゃが こまつなのようふうひたし オレンジ	チーズ蒸しパン	ちんすこう
16 日					
17 月	ほけんしょいくしどう 保健食育指導		さかなのあまずづけ うのはないり きゅうりのおかかあえ バナナ	さつまいもケーキ	しょうが風味ごはん
18 火	こめた ぞう米炊き②	/	おにぎり おこのみやき ゆでアスパラガス パインアップル	あられ麩	アーモンドトースト
19 水	ぼうはんくんれん 防犯訓練		ちくぜんに ゆでオクラ なつとうのいそあえ バナナ	スティックパイ	ブルーベリー チーズケーキ
20 木			コロッケ ひじきのにつけ ゆでやさい オレンジ	マカロニの あべかわ風	サブレ
21 金	かしたし えほん 貸し出し絵本 ふとんも かえ 布団持ち帰り	少	ミートスパゲティ きゅうりとツナのサラダ キウイフルーツ	おさつごま焼き	豆腐ドーナツ
22 土			ぶたにくとキャベツのいためもの かぼちゃのオイルやき バナナ	パインケーキ	チーズ スティックパイ
23 日					
24 月	たんじょうびかい 誕生日会	/	ちゅうかふうごはん あじさいシュウマイ もやしのあえもの たまごスープ れいとうみかん	野菜ジュース寒天	パルミエ
25 火	しりよくけんさ 視力検査(くま)		さかなのかぼやき こまつなとあぶらあげのにびたし かぼちゃのあまに パインアップル	オレンジ蒸しパン	プリン
26 水			マーボーなす はるさめサラダ かえりとくるみのごまがらめ バナナ	わらびもち	コーンマヨトースト
27 木			ぶたにくとじゃがいものカレーに ごまきゅうり オレンジ	ホットケーキ	じゃこ菜ごはん
28 金	えほんよ き 絵本読み聞かせ ふとん げつかん えほん も かえ 布団・月刊絵本持ち帰り なつ ぜんじつじゆんびやくいん 夏まつり前日準備(役員)		ムニエル〜タルタルソースかけ スパゲッティソテー ゆでやさい バナナ	ラスク	黒ごまきなこクッキー
29 土	なつ 夏まつり	/			
30 日					

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。保育所では先日、子どもたちが収穫してくれた玉ねぎをカレーに入れて、みんなでおいしく頂きました。また菜園まつりで植えたプランターの花や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。



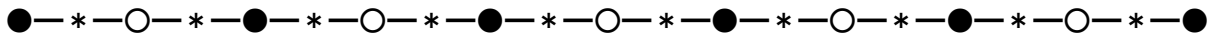
6月の食育指導は「歯について(かむこと)」についてお話する予定です。



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。



食中毒に気をつけよう！

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。保育所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。



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・箸・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

お知らせ

★6月のお弁当(白いごはん)のいない日

4(火) 11(火) 18(火) 24(月) お弁当(白いごはん)はいりません。空の弁当箱と箸の持参をお願いします。
29(土)夏まつりは空のお弁当箱、箸もいりません。