

すこやかだより 8月

2019. 7. 29

認定こども園 せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 木	はついく 計画 さんかん か プール参観(～9日)	ごはん	しろみぎかなのびかた すばげていそてー ゆでやさい かれーすーぶ おれんじ	まかるにの あべかわふう	びーちぜりー
2 金	ひなんぼうはん あんぜん しどう 避難防犯 安全 指導 はついく 計画 かんとん も かえ 布団持ち帰り	ごはん	ればーのごまみそあえ じゃこさらだ かきたまじる ばいんあつぶる	ぐれーぶ かんてん	あめりかん どつく
3 土	せんだ がっく ぼんおど 千田学区盆踊り	ごはん	まーぼーなすどん ちゅうかあえ おれんじ	しゅがーばい	すいーとぼてと
4 日					
5 月		ごはん	かにたま ひじきのなむる とうふのちゅうかふうすーぶ めろん	ぼんでけーじょ	なし&せんべい
6 火		ろーる ぼん	はんぼーぐ かぼちゃさらだ ゆでやさい やさいすーぶ おれんじ	りんごかんてん	しらすと ひじきのごはん
7 水	いへい つど 平和の集い	ごはん	さかなのあまずづけ きりぼしだいこんのにつけ きゅうりのおかかあえ いなかじる ばなな	さつまいもの ばたーやき	こーんまよ とーすと
8 木	せんだの重(くま組) しどうしどう 善道指導(くま組)	むぎごはん	ちくせんに なつとうのいそあえ みそしる おれんじ	わらびもち	やさいちっぶす
9 金	かんとん も かえ 布団持ち帰り	ごはん	なつやさいのかきあげ すのもの すましじる ばいんあつぶる	じゃむばん	おれんじ ぜりー
10 土		ごはん	いためびーふん だいがくいも おれんじ	ほっとけーき	ちーずけーき
11 日					
12 月					
13 火	きぼう ほしい 希望保育①	ごはん	たにんどん きゅうりともやしのさっぱりあえ おれんじ	くらっかー じゃむさんど	ぐれーぶ ふる一つぜりー
14 水	きぼう ほしい 希望保育②	ごはん	かれーらいす だいこんとつなのさらだ ばなな	ちーず すていっくばい	おからいり けーき
15 木	きぼう ほしい 希望保育③	ごはん	にくみそどん おれんじ あまずきやべつのかりかりじゃこのせ	れもんらしく	ふる一つ みっくすぜりー
16 金	ほけんしよくい しどう 保健食育 指導 かんとん も かえ 布団持ち帰り	むぎごはん	ししゃものいそべあげ いときりこんぶのにつけ おくらのおかかあえ かぼちゃじる ばいんあつぶる	とうにゅう くずもち	こぎかな& ほっとけーき
17 土		ごはん	にくじゃが かえりとあーもんどのごまがらめ ばなな	くだもの& うえはーす	ばるみえ
18 日					
19 月	こうつうあんぜん しどう 交通安全 指導	ごはん	さかなのごままよねーずやき ひじきのにつけ きゅうりのさっぱりづけ みそしる おれんじ	やさいじゅーす かんてん	そーす やきそば
20 火	チャレンジWeek(～22 日)	びらふ	たんどりーちきん こまつなのそてー ぼとふ ばなな	おさつごまやき	よーぐると どーなつ
21 水		むぎごはん	さかなのごもくあんかけ とうふじる きゅうりのゆかりづけ ばいんあつぶる	せさみばい	りんごぜりー
22 木	たんじよび かい 誕生日 会	ごはん	びびんぼん じゃがいものおーぶんやき わんたんすーぶ なし	かるしうむ とーすと	あずきばい
23 金	いどうしどう ぐみ 善道指導(くま組) かんとん も かえ 布団持ち帰り	ごはん	がんもどき かみかみあえ みそしる おれんじ	かわりくずもち	すいか
24 土		ごはん	まーぼーどうふどん もやしときゅうりのめかぶあえ ばなな	くらっかー びざ	ほっとちーず さんど
25 日					
26 月		ごはん	さかなのたつたあげ きやべつのゆかりあえ さつまじる ばいんあつぶる	じゃがいももち	ますかつとぜりー
27 火		うめ ごはん	ひやしうどん びーまんとかのしょうゆいため すいか	くだもの& びすけつと	たこぼーる
28 水		ごはん	やきにぐ とまとのさらだ もずくすーぶ ばなな	もちもちばん	ふる一つぼんち
29 木		ごはん	おむれつつ ゆでぶろっこりー べじたぶるすーぶ おれんじ	おさつけーき	ちゅうかふう ごはん
30 金	かんとん も かえ 布団持ち帰り	むぎごはん	しろみぎかなのゆかりてんぶら きのこじる こまつなののりあえ ばいんあつぶる	おれんじかんてん	いちぢく じゃむばん
31 土		ごはん	とりそぼろどん もやしのあえもの ばなな	しゅがー とーすと	ちよこちっぶ くつきー

いよいよやってきました夏本番！！毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さにも負けず
パワフルで元気いっぱいです。
プールやお祭り、レジャーなど子どもたちがワクワク・ドキドキするようなイベントがめじろ
おしの季節です。食事と睡眠を十分にとって、体調管理は気をつけましょう。

・・・・・・★・・・・・・★・・・・・・★・・・・・・★・・・・・・★・・・・・・

旬のものを食べよう！

8月の食育指導は「旬の食べ物について知ろう(夏季)」についてお話する予定です。
今ではどんな食べ物でもほぼ一年中出回っていますが、それぞれ食べ物には「旬」があります。
「旬」とは自然の気候の中ですくすく育った野菜・果物・魚などが市場にたくさん出回る時期の
ことで、味も栄養価もよく、その季節に適した性質を持っていることが特徴です。
夏が旬の食べ物には、子どもたちが菜園で育てているトマト・なす・きゅうりの他、ピーマン・
かぼちゃ・枝豆・オクラ・とうもろこし・ゴーヤ等があります。夏に必要な水分とビタミン類が
たっぷり含まれていて、ほてった体やのどの渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高める働きが
あります。
これから訪れる夏を元気に乗り切るために栄養たっぷりの旬の食べ物をしっかり食べて、夏バテ
しない体づくりをしていきましょう。

赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、血圧
を下げます。消化促進、疲
労回復に働きます。



緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、体の調子
を整えて、むくみを解消します。



紫色の夏野菜

眼の疲れを防ぎ、体のほ
てりや炎症を鎮める効果が
あります。



・・・・・・★・・・・・・★・・・・・・★・・・・・・★・・・・・・★・・・・・・

食中毒警報発令中！！

高温多湿な日が続いており、食中毒の原因となる細菌が活動しやすい時期です。
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。
食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。
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～

- ※水筒・(3歳未満児はスプーン・フォーク・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
- ※水筒に入れるお茶は、毎日その日のものを持参する
- ※水筒に入れるお茶は沸騰したものにする

