

すこやかだより 7月

2021. 6. 28

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	はついぐいそく 発育計測 はじ プール始め	むぎ ごはん	さかなのまよねーずやき ひじきのにつけ さつまいものあまに すまじる ぱいんあっぷる	りんごかんてん	こざかな& ほっとうき
2 金		ごはん	まつかぜやき こまつななめたけあえ いなかじる ぱなな	かわりくずもち	ねぎまよ とーすと
3 土	ゆうすずかい 夕涼み会	ごはん	たにんどん きやべつのしおこんぶづけ おれんじ ※くま組は別献立	くだもの& せんべい	まーぶるけーき
4 日					
5 月		ごはん	だいーずころつけ ゆでやさい いときりこんぶのにつけ きのこじる ぱなな	ぐれーふかんてん	ぱるみえ
6 火		うめ ごはん	じやーじやーうどん おくらのおかかあえ きういふるーつ	おさつごまやき	たまごさんど
7 水	たなばたつど 七夕の集い	ごはん	はんばーぐへきのこそーすかけ~ ゆでやさい まかろにさらだ やさいすーぶ ゼリー	くらっかーひざ	ここあけーき
8 木	こうつあんぜんじどう 交通安全指導	むぎ ごはん	さかなのてりやき うのはいり ぱいんあっぷる きゅうりのさっぱりづけ けんちんじる	まよねーず とーすと	そーすやきそば
9 金	しょどうじどう 書道指導(くま組)	ごはん	ればーのごまみそあえ じやこさらだ かきたまじる おれんじ	わらびもち	あおりんご ゼリー
10 土		ごはん	にくみそどん もやしひきゅうりのさっぱりづけ ぱなな	ちーず すていっくぱい	すいーとぼてと
11 日					
12 月		ごはん	たまごののやまやき おれんじ こまつなめかぶあえ みそしる	よーぐるとあえ	あずきばい
13 火		じやこな ごはん	わかどりのちゅうかふういため ゆでやさい わかめすーぶ ぱいんあっぷる	じやがいももち	こーんまよ とーすと
14 水		ごはん	さかなのつけやき きりぼしだいこんのにつけ すていっくきゅうり なめこじる ぱなな	おれんじかんてん	たこばーる
15 木	ひなんぼうほんあんぜんじどう 避難防犯安全指導	ごはん	おこのみやき ゆでぶろっこりー きういふるーつ	じやむさんど	さつまいも ようかん
16 金	しょどうじどう 書道指導(くま組)	むぎ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ すまじる おれんじ	とうにゅう くずもち	びーちぜりー
17 土		ごはん	ちゅうかどんぶり ちゅうかあえ ぱなな	くだもの& うえはーす	まーらーかお
18 日					
19 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 ぱいんあっぷる	さつまいもの ぱたーやき	あめりかん どく
20 火	きのこ びらふ		しろみざかなのかおりふらい ゆでどうろこし すばげていさらだ ぼとふ おれんじ	やさいじゅーす かんてん	ふるーつほんち
21 水	ほけんしょくいくじどう 保健食育指導	ごはん	やきにく とまとさらだ もずくすーぶ ぱなな	もちもちばん	やさいちっபす
22 木	うみ ひ 海の日				
23 金	スポーツの日				
24 土		ごはん	はっしゅどびーふ だいこんとつなさらだ おれんじ	ほっとうき	ちーずけーき
25 日					
26 月	プール ^{さん} week	むぎ ごはん	がんもどき すまじる はくさいとあおなごまあえ ぱなな	あせろらじゅーす かんてん	ひやしそうめん
27 火		ろーる ぼん	みーとすばげてい ゆでやさい べじたぶるすーぶ ぱいんあっぷる	わふうぼてと	たきこみごはん
28 水	たんじょうびかい 誕生日会	にんじん ごはん	ちきんみそかつ ぼてとさらだ ゆでどうろこし ようふうたまごすーぶ めろん	れもんらすく	ろっくくつきー
29 木		ごはん	むにえる~かれーふうみ~ おれんじ こまつなそーー しちゅーすーぶ	まかろにの あべかわふう	ますかつと ゼリー
30 金		ごはん	ぶるこぎ きういふるーつ じやがいものおーぶんやき わんたんすーぶ	くらっかーさんど	びざとーすと
31 土		ごはん	まーぼーどうふどん はるさめさらだ おれんじ	せさみばい	まっちやどらやき

梅雨とはいうものの晴れ間がのぞく日が多く、じめじめと蒸し暑い日が続いています。もうすぐ本格的な夏がやってきますね。菜園の野菜も太陽の日差しと恵みの雨を浴びてぐんぐん大きくなりました。たまねぎやじゃがいももたくさん収穫することができ、もぎたての野菜を給食でいただいています。自然の力をたくさんもらって、これからも元気いっぱいに過ごしたいのですね。

これからも夏は暑さで身体も疲れやすくなります。プールも始まりますので、しっかり睡眠をとて体調を整え、朝ごはんをしっかり食べて元気にしてくださいね。

*****★*****★*****★*****★*****

合言葉は『早寝早起き朝ごはん』

7月の食育指導は「生活リズムを整えよう」についてお話しする予定です。子どもたちの健やかな成長にとって大切なことは、充分な睡眠、運動、食事の習慣です、特に朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体の「目覚めスイッチ」が入り、1日を元気にスタートさせることができます。

しかし、寝る時間が遅く朝起きて寝ていたりすると、朝は食欲がわきにくいもの。だからといって朝食を抜き、昼までの長い時間を空腹のままでいると、脳が働くためのエネルギーが不足して午前中をほんやり過ごすことになります。

成長過程にある幼児期は生活リズムの基礎を作る重要な時期ですので、規則正しい生活習慣を身につけることはとても大切です。

これからも季節は夏バテにもなりやすいので、予防のために生活リズムを意識してほしいと思います。

朝は気持ちよく目覚め、ご飯をしっかり食べてよく遊び、夜はぐっすり眠るという繰り返

*****★*****★*****★*****★*****

食中毒警報発令中！！

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」です。

しっかり手洗いをし、食品の十分な加熱をしましょう。

ご家庭でもご協力よろしくお願いします。

