

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	はついでいそく 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 すましじる ばいんあつぷる	りんごかんてん	こざかな& ほっとけーき
2	金		ごはん	まつかぜやき こまつなのなめたけあえ いなかじる ばなな	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 きゃ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	だいずころっけ ゆでやさしい いときりこんぶのにつけ きのことじる ばなな	ぐれーぶかんてん	ばるみえ
6	火		うめ ごはん	じゃーじゃーうどん おくらのおかかあえ きういふる一つ	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〜きのこそーすかけ〜 ゆでやさしい まかにさらだ やさいすーぶ ぜりー	くらっかーびぎ	ここあけーき
8	木	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	むぎ ごはん	さかなのてりやき うのはないり ばいんあつぷる 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	しょうどうしどう 書道指導(くま組)	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 おれんじ	わらびもち	あおりんご ぜりー
10	土		ごはん	にくみそどん もやしときゅうりのさっぱりづけ ばなな	ちーず すていっくばい	すいーとぼてと
11	日					
12	月		ごはん	たまごのやまやき おれんじ こまつなのめかぶあえ みそしる	よーぐるとあえ	あずきばい
13	火		じゃこな ごはん	わかどりのちゅうかふういため ゆでやさしい わかめすーぶ ばいんあつぷる	じゃがいももち	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 ばなな	おれんじかんてん	たこぼーる
15	木	ひなんぼうはんあんぜんしどう 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 きういふる一つ	じゃむさんど	さつまいも ようかん
16	金	しょうどうしどう 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 すましじる 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 ばなな	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 ばいんあつぷる	さつまいもの ばたーやき	あめりかん どつく
20	火		きのこ びらふ	しろみざかなのかおりふらい ゆでとうもろこし すばげていさらだ ぼとふ おれんじ	やさしいじゅーす かんてん	ふる一つぼんち
21	水	ほけんししょういっくしどう 保健食育指導	ごはん	やきにく とまとのさらだ もずくすーぶ ばなな	もちもちばん	やさいちっぶす
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 だいこんとつなのさらだ おれんじ	ほっとけーき	ちーずけーき
25	日					
26	月	プールさん参week	むぎ ごはん	がんもどき すましじる はくさいとあおなのごまあえ ばなな	あせろらじゅーす かんてん	ひやしそうめん
27	火		ろーる ばん	みーとすばげてい ゆでやさしい べじたぶるすーぶ ばいんあつぷる	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 ゆでとうもろこし 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 こまつなのそてー しちゅーすーぶ	まかにの あべかわふう	ますかつと ぜりー
30	金		ごはん	ぶるこぎ きういふる一つ じゃ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	びぎとーすと
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	まっちゃどらやき

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、これからの暑い夏を元気いっぱいに過ごしたいものですね。これからの時期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、しっかり睡眠をとって体調を整え、朝ごはんをしっかりと食べて元気に来てくださいね。

.....★.....★.....★.....★.....★.....

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、十分な睡眠、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、寝る時間が遅くて朝ぎりぎりまで寝ていたりすると、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ぼ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。

これからの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、ご飯をしっかりと食べてよく遊び、夜はぐっすり眠るという繰り返し

.....★.....★.....★.....★.....★.....

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。

