

すこやかだより 7月

0歳児…めだか組
1歳児…ひよこ組
2歳児…こあら組

3歳児…うさぎ組
4歳児…りす組
5歳児…くま組

2023. 6. 26

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 土		ごはん	はっしゅどびーふ だいこんとつなのさらだ ばなな	くだもの &うえはーす	まどれーぬ
2 日					
3 月	はついきけいそく 発育計測(0, 2, 4歳児) はじ プール始め(1, 3, 5歳児)	ごはん	さかなのあまづけ はくさいとおおなのごまあえ いもにじる おれんじ	わらびもち	すいか
4 火	はついきけいそく 発育計測(1, 3, 5歳児) はじ プール始め(0, 2, 4歳児)	ごはん	ぶたにくときゃべつのいためもの ゆでとうもろこし わんたんすーぶ ばなな	くらっかー じゃむさんど	みたらしぼてと
5 水		ごはん	さかなのまよねーずやき いときりこんぶのにつけ ゆでやさい すましじる おれんじ	もちもちぱん	びざとーすと
6 木		むぎ ごはん	とりのからあげ かぼちゃさらだ ゆでぶろっこりー みそしる ばなな	かるしうむ とーすと	ぶるーべりー まふいん
7 金	たなばたつど 七夕の集い ふとんも かせ 布団持ち帰り	にんじん ごはん	じゃーじゃーうどん おくらのおかかあえ ぜりー	おさつごまやき	ふる一つぼんち
8 土		ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき おれんじ	ちーずぱい	まーらーかお
9 日					
10 月		ごはん	ちーずおむれつ すばげていさらだ ういんなーときゃべつのすーぶ ばなな	おれんじかんでん	ござかな &ほっとけーき
11 火		ろーる ぱん	さかなのかおりふらい こまつなのそてー やさいすーぶ おれんじ	よーぐるとあえ	ひじきごはん
12 水	いかけんしん 医科健診 ほけんしよくいしどう 保健食育指導	ごはん	ぶたにくのうめみそやき じゃがいものおーぶんやき すましじる ぱいんあつぷる	とうにゅう くずもち	いーすとどーなつ
13 木		むぎ ごはん	さかなのつけやき うのはないり すていつくきゅうり ぐだくさんじる おれんじ	じゃむさんど	りんごぜりー
14 金	しどうしどう 書道指導(5歳児) ふとんも かせ 布団持ち帰り	ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ すましじる ばなな	わふうぼてと	やきそば
15 土	ゆうすずかい 夕涼み会(5歳児)	ごはん	たにんどん もやしのあえもの おれんじ ※くまぐみはべつこんでて	くだもの &せんべい	すいーとぼてと
16 日					
17 月	うみ ひ 海の日				
18 火		ごはん	しろみざかなのいそべあげ ごもくきんびら かたきたまじる ばなな	しゅがーとーすと	ますかつとぜりー
19 水		うめ ごはん	やきにく とまとのさらだ もずくすーぶ ぱいんあつぷる	じゃがいももち	ちゅうかふう くつきー
20 木	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	むぎ ごはん	さかなのごまみそやき きりぼしだいこんのにつけ ゆでokra すましじる おれんじ	ぐれーぶかんでん	たこぼーる
21 金	ふとんも かせ 布団持ち帰り	ごはん	がんもどき ほうれんそうのごまあえ けんちんじる ばなな	さつまいもの ばたーやき	れいとうみかん &びすこ
22 土		ごはん	とりそぼろどん きゃべつのゆかりあえ おれんじ	せさみぱい	まーぶるけーき
23 日					
24 月	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	むにえる ほうれんそうのそてー べじたぶるすーぶ ばなな	ぼんでけーじよ	ぴーちぜりー
25 火		ごはん	なつやさいかきあげ すのもの みそしる おれんじ	らすく	ゆでとうもろこし &せんべい
26 水		むぎ ごはん	おこのみやき ゆでぶろっこりー ばなな	かわりくずもち	ふらいどぼてと
27 木	たんじょうひかい 誕生日会	ねぎっこ びらふ	ちきんなんぼん だいこんのさらだ こんそめすーぶ すいか	りんごかんでん	ぱるみえ
28 金	しどうしどう 書道指導(5歳児) ふとんも かせ 布団持ち帰り	ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ みそしる ばなな	まかるにの あべかわふう	いそまよとーすと
29 土		ごはん	ちゅうかどん はるさめさらだ おれんじ	ほっとけーき	ちーずけーき
30 日					
31 月		ごはん	さかなのてりやき ひじきのにつけ ゆでとうもろこし とうふじる ばなな	じゃがいもの おーぶんやき	あおりんご ぜりー

晴れ間が続いたり、雨が続きたりと梅雨らしい季節ですが、だんだんと暑くなりいよいよ本格的な夏がやってきます。菜園では太陽の日差しと恵みの雨でじゃがいもが収穫の時期を迎えました。子どもたちは自分たちで収穫したじゃがいもを使ってクッキングをするのをとても楽しみにしています。この夏を乗り切るために、旬の食材をたくさん食べて元気いっぱい過ごしていきましょう。
7月からプールが始まります。しっかりと睡眠、食事をとって体の調子を整えて、疲れを残さないように元気に登園してきてくださいね。

.....★.....★.....★.....★.....★.....

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」についてお話をする予定です。子どもたちの 健全やかな成長には睡眠、運動、食事は欠かせません。

特に朝ごはんは、食べることにより体にある3つのスイッチをONにしてくれます。

- ①頭のスイッチ・・・朝ごはんを食べると脳が目覚める
 - ②お腹のスイッチ・・・朝ごはんを食べた刺激で胃腸が動き出し、排便を促す
 - ③体のスイッチ・・・朝ごはんを食べると体温が上がり、体が動きやすくなる
- 朝ごはんを食べないとこれらのスイッチが入らずに午前中をボーっと過ごしてしまいます。

成長過程のこの時期は生活リズムを身につける大切な時期とされているので、規則正しい生活習慣を身につけていきたいですね。よく寝て、よく食べ、よく遊ぶというサイクルを習慣づけて「こころ」と「からだ」の健康につなげていきましょう。



.....★.....★.....★.....★.....★.....

6月～9月は夏の食中毒予防期間です！！

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ひします。

