

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

2024. 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月	プール始め(0,2,3歳児) はつつけいそく 発育計測(1,4,5歳児)	ごはん	じゃがいものそぼろあんかけ ゆでぶろっこりー みそしる おれんじ	わらびもち	しおやきそば
2火	プール初め(1,4,5歳児) はつつけいそく 発育計測(0,2,3歳児)	むぎ ごはん	さかなのかぼやきふう きゃべつのゆかりあえ すましじる ばなな	ぼんでけーじょ	ここあけーき
3水	たなばた つど 七夕の集い	ごはん	たなばたかれー あまのがわさらだ おれんじ	くらっかー じゃむさんど	たなばたぜりー
4木		ごはん	おこのみやき ゆでぶろっこりー すましじる ばいんあつぷる	おれんじ かんでん	どーなつ
5金		ごはん	さかなのたつたあげ うのはないり ゆでやさい ぐだくさんじる ばなな	じゃがいもの おーぶんやき	あずきばい
6土		ごはん	まーぼーなすどん ちゅうかあえ おれんじ	くだもの& うえはーす	しふおんけーき
7日					
8月		ごはん	やきにく とまとのさらだ もずくすーぶ おれんじ	わふうぼてと	あめりかんどつく
9火		むぎ ごはん	なつやさいのかきあげ きゅうりとえのきのすのもの すましじる ばなな	ごへいもち	ゆでとうもろこし& せんべい
10水		うめ ごはん	さかなのみそに あおなのごままよねーずあえ けんちんじる おれんじ	ぐれーぶかんでん	ばななとーすと
11木		ごはん	とりのごまだれやき きりぼしだいこんのにつけ ゆでやさい かぼちゃじる ばいんあつぷる	かるしうむ とーすと	びーちぜりー
12金	しどうどう 書道指導(5歳児)	ごはん	しろみぎかなのふらい なほりたん ゆでぶろっこりー こんそめすーぶ ばなな	とうにゅう くずもち	まだれーぬ
13土	ゆうすず かい 夕涼み会(5歳児)	ごはん	にくどんぶり もやしのあえもの おれんじ	ほっとけーき	すいーとぼてと
14日					
15月					
16火		ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる ばなな	じゃがいももち	すいか
17水	けんしよくしどう 保健食育指導	ゆかり ごはん	ひやしちゅうかさば こふきいも おれんじ	よーぐるとあえ	おからなげつと
18木		むぎ ごはん	さかなのあまずづけ こまつなめかぶあえ さつまじる ばいんあつぷる	まかろにの あべかわふう	しょくぼん おむれつと
19金		ごはん	おむれつ ゆでぶろっこりー ベじたぶるすーぶ ばなな	もちもちばん	りんごぜりー
20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	くだもの& せんべい	ちょこちっぷいり ほっとけーき
21日					
22月		ごはん	かにたま ひじきのなむる ちゅうかふうすーぶ ばいんあつぷる	おさつごまやき	いそまよとーすと
23火	たんじょうひかい 誕生日会	えだまめ ごはん	きゃべつのみんちかつ まかろにさらだ ゆでぶろっこりー すましじる すいか	じゃむさんど	くつきー
24水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	むぎ ごはん	さかなのまよねーずやき ひじきのにつけ ゆでやさい きのこじる ばなな	かわりくずもち	ふる一つぼんち
25木		ろーる ばん	にこみはんばーぐ あおなのそてー ぼとふ おれんじ	くらっかーびざ	とうもろこしごはん
26金	しどうどう 書道指導(5歳児)	ごはん	がんどとき わふうさらだ すましじる ばなな	りんごかんでん	まーらーかお
27土		ごはん	とりそぼろどん しおもみきゅうり おれんじ	しゅがーばい	ちーずけーき
28日					
29月	プール参観(～8/9)	ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ みそしる おれんじ	さつまいもの ばたーやき	きなこかりんとう
30火		むぎ ごはん	さかなのゆかりてんぷら いとときりこんぶのにつけ ゆでとうもろこし とうふじる ばなな	きやろつとけーき	ふる一つみつくす ぜりー
31水	いかけんしん 医科健診 こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ようふう ごはん	ささみのびかた すばげていさらだ ゆでやさい ようふうたまごすーぶ ばいんあつぷる	やさいじゅーす かんでん	たこぼーる

7月になり、徐々に気温が高くなってきています。梅雨明けが待ち遠しくもありますが、梅雨が明けたらとても暑い夏が待っていると思うと少し複雑な気持ちになってしまいますね。ですが、子どもたちはそんなの関係なく園庭で元気に走り回っています。

7月は七夕や、くま組さんは夕涼み会もあります。七夕の集いの日に、七夕をイメージした給食とおやつを出す予定なので、楽しみにしててくださいね。

そしてなんといっても、7月は子どもたちがとても楽しみにしているプールが始まります！プールをめいっぱい楽しむためにも体調管理をしっかりと行ってあげてください。朝ごはんを抜くと集中力がなくなってしまいますので、毎日朝ごはんを食べてきてくださいね。夏バテ予防にもなりますよ。
朝ごはんとは十分な睡眠時間をとって、元気で楽しい夏にしていきたいと思います。

・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・

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

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。

・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・

食中毒に気を付けよう！

食中毒の原因である細菌は高温・多湿が大好きです。特に6月からは気温・湿度も高くなりがちなので作り置きした料理も傷みやすく、半日置いてただけでダメになってしまうこともしばしば・・・。

食中毒菌にとってはとても繁殖しやすく、快適な季節になるので、特に衛生管理に気を付けていきましょう。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に細心の注意を払っています。

『菌をつけない！増やさない！やっつける』

この三原則を守って、細菌による食中毒から自分たちを守りましょう！

～保護者のみなさんに気を付けてほしいこと～

- ※水筒・スプーン・フォーク・スタイ・お手拭きなどは毎日洗い、よく乾燥させる
- ※できるだけ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
- ※水筒のバッキン部分も毎日洗い、乾燥させる
- ※水筒に入れるお茶は毎日その日のお茶で、沸騰させたものを入れる
- ※つめを短く切る（つめの間はトイレの便座より10倍汚いと報告もあるようです）

忙しい毎日で大変かと思いますが、子どもたち健康のためにご協力をおねがいします。