

# すこやかだより 8月

0歳児…めだか組 3歳児…うさぎ組  
 1歳児…ひよこ組 4歳児…りす組  
 2歳児…こあら組 5歳児…くま組

2024. 7. 25

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(1, 4, 5歳児)	ごはん	ればーのごまみそあえ ジャこさらだ すましじる ばなな	ぼんでけーじょ	ぼるみえ
2 金	はついでいそく 発育計測(0, 2, 3歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	やきざかな こまつなめかぶあえ いなかじる ばいんあつぷる	わらびもち	どーなつ
3 土	せんだがつく ほんおど 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	ほっとけーき	すいーとぼてと
4 日					
5 月		ごはん	おこのみやき ゆでぶろっこりー すましじる ばなな	りんごかんてん	ばたーけーき
6 火	へいゆ つど 平和の集い	ごはん	さかなのちーずやき あおなのそてー ぼとふ ばいんあつぷる	もちもちばん	ゆでとうもろこし&せんべい
7 水	ほけんよくいしどう 保健食育指導	むぎ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる ばなな	さつまいもの ばたーやき	びざとーすと
8 木		えだまめ おにぎり	ひやしちゅうかさぼ こふきいも おれんじ	せさみとーすと	おからなげつと
9 金	しやうどう 普通指導(5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さつまあげ もやしのさつぱりづけ すましじる ばいんあつぷる	とうにゅうくずもち	びーちぜりー
10 土	きぼうほいく 希望保育	ごはん	ぎゅうどん しおみきゅうり ばなな	くだもの& びすけつと	かんたん りんごばい
11 日	やま ひ 山の日				
12 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日				
13 火	きぼうほいく 希望保育	ごはん	こうやどうふのそばろどん もやしのあえもの ばなな	くらっかー じゃむさんど	どらやき
14 水	きぼうほいく 希望保育	ごはん	ちゅうかどん おくらのおひたし おれんじ	しゅがーばい	ぐれーぶ ふるーつぜりー
15 木	きぼうほいく 希望保育	ごはん	にくみそどん にんじんのまりね ばなな	ぐれーぶかんてん	ほっとけーき
16 金	きぼうほいく 希望保育	ごはん	かれーらいす だいこんとつなのさらだ ばいんあつぷる	よーぐるとあえ	ねぎやき
17 土	きぼうほいく 希望保育	ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき ばなな	くだもの& せんべい	まどれーぬ
18 日					
19 月		ごはん	さかなのごもくあんかけ ゆでとうもろこし みそしる ばなな	かわりくずもち	しょくぱん おむれつと
20 火	プール参観(0, 3歳児)	ごはん	やきにく とまとのさらだ もずくすーぶ ばいんあつぷる	おさつごまやき	あおりんごぜりー
21 水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ろーる ぱん	むにえる すばげていそてー ゆでぶろっこりー しちゅうすーぶ ばなな	やさいじゅーす かんてん	うめごはん
22 木	プール参観(1, 4歳児)	ごはん	からあげ ぼてとさらだ かきたまじる おれんじ	くらっかーびざ	ふるーつぼんち
23 金	しやうどう 普通指導(5歳児) プール参観(2歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	ちくぜんに なつとうのなめたけあえ みそしる ばいんあつぷる	きやろつとけーき	たこぼーる
24 土	プール参観(5歳児)	ごはん	ぶたにくときやべつつのだめもの かぼちゃのおいるやき ばなな	ちーず すていつくばい	まーぶるけーき
25 日					
26 月	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	さかなのあまづづけ きりぼしだいこんのにつけ ゆでぶろっこりー かぼちゃじる ばいんあつぷる	わふうぼてと	ひやしそうめん
27 火		ごはん	たまごのやまやき ぎゅうにくととまとのあまからに ゆでやさい すましじる ばなな	おれんじかんてん	めろんぱんふう とーすと
28 水	たんじょうびかい 誕生日会	ごはん	びびんぼどん じゃがいものおーぶんやき わんたんすーぶ なし	じゃむさんど	かぼちゃのくつきー
29 木	プール納め(0, 2, 3歳児)	ごはん	えだまめとほたてのかきあげ すのもの すましじる ばいんあつぷる	まかろにの あべかわふう	れいとうみかん& せんべい
30 金	プール納め(1, 4, 5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	さかなのちーずぱんこやき すばげていさらだ ゆでやさい べじたぶるすーぶ ばなな	ごへいもち	あめりかんどつく
31 土		ごはん	にくじゃが かえりのごまがらめ おれんじ	くだもの& うえはーす	ちーずけーき

本格的な夏がやってきました。毎日厳しい暑さで参ってしまいそうになりますが、子どもたちはプール遊びやシャワーに、とても楽しそうに過ごしています。とはいえ、この暑さですら子どもたちには水分補給をしっかりとしましょう。と伝えてあります。大きいクラスの子は、水筒のお茶がなくなると、友だちと一緒に調理室まで「お茶下さい！」と問いに来てくれます。こまめに水分補給をしてくれているのだな。と頼もしく思います。

これからどんどん暑さは増してきます。普段大丈夫でも、寝不足だったり少し体調が良くないだけで、すぐに熱中症にかかってしまいます。子どもはもちろんですが、保護者の方々もしっかりと水分補給をお願いします。引き続き、生活リズムを整えて元気に園に登園してきてくださいね。

☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....

## 夏が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）」についてお話しする予定です。「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・ナス・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渇きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めることができます。

今年の暑い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！

 <p>～赤色の夏野菜～</p> <p>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。</p>	 <p>～緑色の夏野菜～</p> <p>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。</p>	 <p>～紫色の夏野菜～</p> <p>目の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。</p>
---	--	--

## 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・・・食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」

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・調理に関わる職員の衛生管理など気をつけています。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。ご家庭でもご協力よろしくお願いいたします。

