

すこやかだより 8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

2025. 7. 29

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	金	はついきいそく 発育計測(1, 4, 5歳児) ふとんも かい 布団持ち帰り	ごはん	さかな 魚のコーンマヨネーズ焼き ケチャップ炒め やさい 野菜スープ オレンジ	クラッカージャムサンド	みたらしポテト
2	土	がくぼんおど 学区盆踊り	ごはん	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼 もやしのあえもの パナナ	缶もの 果物&せんべい	ホットケーキ
3	日					
4	月	はついきいそく 発育計測(0, 2, 3歳児)	ごはん	とうふ 豆腐のまり揚げ かみかみあえ すまし汁 オレンジ	じゃがいものオープン焼き	しおや 塩焼きそば
5	火		ごはん	ムニエル スパゲティサラダ 茹でブロッコリー ポトフ パインアップル	どうにゅう 豆乳くずもち	あずき 小豆パイ
6	水	へいや づど 平和の集い	ごはん	たにんどん 他人丼 きゅうりともやしのさっぱり漬け パナナ	りんご寒天	ピザトースト
7	木		ごはん	カレーライス 大根とツナのサラダ オレンジ	レモンラスク	ピーチゼリー
8	金	しよどうしどう 書道指導(5歳児) ふとんも かい 布団持ち帰り	ごはん	とり 鶏のごまだれ焼き やきりほだいこん につけ みそしる 切干大根の煮付 味噌汁 パナナ	マカロニのあべかわ風	マーブルケーキ
9	土		ごはん	マーボー豆腐丼 スティックきゅうり オレンジ	缶もの 果物&ウエハース	スイートポテト
10	日					
11	月	やま ひ 山の日				
12	火	ほけんしよいくしどう 保健食育指導 こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	やきざかな はない 焼魚 うの花炒り 茹でとうもろこし さつま汁 パインアップル	ボンデケーキ	ココアケーキ
13	水	きぼうほいく 希望保育	ごはん	ぶたにく 豚肉とキャベツの炒め物 かぼちゃのオイル焼き パナナ	シュガーパイ	マスカットゼリー
14	木	きぼうほいく 希望保育	ごはん	ちゅうかどん はるさめ 中華丼 春雨サラダ オレンジ	さつまいものバター焼き	ジャムサンド
15	金	きぼうほいく 希望保育	ごはん	にくみそどん 肉味噌丼 キャベツのゆかり和え パナナ	オレンジ寒天	バタークッキー
16	土	きぼうほいく 希望保育	ごはん	いた 炒めビーフン さつまいものオープン焼き オレンジ	缶もの 果物&ビスコ	かんたん 簡単りんごパイ
17	日					
18	月		ごはん	わかどり 若鶏のねぎソースかけ ポテトサラダ もずくスープ オレンジ	キャラットケーキ	フルーツポンチ
19	火		ごはん	じゃがいものそぼろあんかけ きゅうりのおかかあえ すまし汁 パナナ	おさつごま焼き	サブレ
20	水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ゆかりごはん	ひ ちゅうか 冷やし中華そば 粉ふき芋 オレンジ	やさい 野菜ジュース寒天	おかからナゲット
21	木		ごはん	ブルコギ丼 もやしのナムル パナナ	きな粉ラスク	グレープフルーツゼリー
22	金	しよどうしどう 書道指導(5歳児) ふとんも かい 布団持ち帰り	ごはん	ハッシュドビーフ やさい 野菜サラダ オレンジ	ヨーグルトあえ	じゃがいものオープン焼き
23	土		ごはん	ぎゅうどん しお 牛丼 塩もみきゅうり パナナ	ホットケーキ	マドレーヌ
24	日					
25	月		ごはん	さかな 魚のゆかり天ぷら 和風サラダ 茹でとうもろこし みそしる 味噌汁 パナナ	クラッカーピザ	ヨーグルト入り アップルケーキ
26	火		ごはん	この や 茹 お好み焼き 茹でブロッコリー オレンジ	もちもちパン	マーラーカオ
27	水	プール納め(0, 2, 3歳児)	ごはん	がんもどき すのもの みそしる 酢の物 味噌汁 パナナ	グレープ寒天	メロンパン風トースト
28	木	たんじようひかい 誕生日会	ごはん	ビビンバ丼 じゃがいものオープン焼き ワンタンスープ スイカ	ジャムサンド	ロッククッキー
29	金	プール納め(1, 4, 5歳児) ふとんも かい 布団持ち帰り	ごはん	さかな や だいこん あおな 魚のチーズ焼き 大根と青菜のソテー キャベツとウインナーのスープ パナナ	わふう 和風ポテト	オレンジゼリー
30	土		ごはん	とり て どん 鶏の照りマヨ丼 キャベツの即席漬け オレンジ	缶もの 果物&ウエハース	ホットチーズサンド
31	日					

暑い暑い夏がやってきました。子どもたちは暑さに負けず、汗をかきながらも元気に走ったり、プール遊びを楽しんでいます。子どもたちが育てている菜園の野菜は、太陽の日差しをいっぱい浴びてすくすく育ち、クッキングで使用したり、給食に取り入れて子どもたちの元気の源になっていますよ。これから暑い日が続きますので、疲れやすく、体調を崩しやすくなってきます。しっかり睡眠をとり、こまめな水分補給で体調を整え、この夏を乗り越えていきましょう。



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季のことで、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、子どもたちが育てているなす・きゅうり・ピーマンのほか、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くさん含まれていて、ほてった体やのどの渴きを癒し、暑さで弱った胃の働きを高める事ができます。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食べて、夏バテしない体づくりをしていきましょう！



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・・・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します。

