

すこやかだより 6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

2026. 5. 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	はついきけいそく 発育計測(1, 3, 5歳児)	ごはん	まつかぜや 松風焼き ひじきの煮付 茹でそら豆 すまし汁 パインアップル	マカロニのあべかわ風	やさしい 野菜チップス
2火	はついきけいそく 発育計測(0, 2, 4歳児) じゃがいも収穫(3, 4, 5歳)	ごはん	チーズオムレツ スパゲティサラダ 茹でとうもろこし ポトフ バナナ	ヨーグルト和え	カレー蒸しパン
3水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導 さつまいも苗植え(5歳児)	まめ そら豆ごはん	さかな たつたあ 魚の竜田揚げ 小松菜のめかぶ和え すまし汁 オレンジ	わふう 和風ポテト	ピザトースト
4木		むぎ 麦ごはん	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 もずくスープ バナナ	セサミトースト	きな粉かりんとう
5金	ふとんも かえ がつ まいしゅう 布団持ち帰り(6月より毎週)	ごはん	しろみぎさかな いそべあ 白身魚の磯辺揚げ ごぼうサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	グレープ寒天	ロッククッキー
6土	そつえんじ つど 卒園児の集い	ごはん	カレーライス 大根とツナのサラダ バナナ	くだもの 果物&せんべい	パウンドケーキ
7日					
8月		ごはん	チキン味噌カツ マッシュポテト 茹でアスパラガス すまし汁 オレンジ	キャロットケーキ	マスカットゼリー
9火		ごはん	ムニエル ケチャップ炒め 茹でブロッコリー 野菜スープ バナナ	クラッカーピザ	みたらしポテト
10水	たうえ 田植え(5歳児)	うめ 梅ごはん	にくみそ 肉味噌あんかけうどん 白菜の即席漬け オレンジ	じゃがいももち	バナナケーキ
11木	ランチ参観日(0, 1歳児)	ごはん	とうふ 豆腐のまり揚げ じゃこサラダ 味噌汁 バナナ	オレンジ寒天	コーンマヨトースト
12金	しやうどうしどう 書道指導(5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ 麦ごはん	ぶたにく うめみそや 豚肉の梅味噌焼き 茹でとうもろこし すまし汁 パインアップル	レモンラスク	たこボール
13土		ごはん	マーボーなす丼 中華和え オレンジ	ホットケーキ	ホットチーズサンド
14日					
15月		ごはん	さかな や 魚のチーズ焼き 大根と青菜のソテー 茹でとうもろこし コンソメスープ バナナ	もちもちぱん	おから入りケーキ
16火		ごはん	かきあげ すの物 かきあげ 酢の物 味噌汁 パインアップル	クラッカージャムサンド	あお 青りんごゼリー
17水		ロールパン	ハンバーグ 青菜のごまマヨネーズ和え ベジタブルスープ オレンジ	りんご寒天	なごとう 納豆チャーハン
18木		むぎ 麦ごはん	とりにく や 鶏肉のごまだれ焼き 大根の和風サラダ 具だくさん汁 バナナ	シュガートースト	茹でとうもろこし&せんべい
19金	ほけんしよくいしどう 保健食育指導 ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	この や お好み焼き 茹でブロッコリー 豆腐汁 パインアップル	おさつごま焼き	ソフトドーナツ
20土	ランチ参観日(4, 5歳児)	ごはん	さかな 魚のフライ かみかみ和え コンソメスープ オレンジ	くだもの 果物&ウエハース	チョコチップ入りマフィン
21日					
22月		ごはん	ちくぜんに なつとう いそあ 筑前煮 納豆の磯和え なすの味噌汁 パインアップル	さつまいものバター焼き	フルーツポンチ
23火	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	さかな て や 魚の照り焼き キャベツのゆかり和え 田舎汁 オレンジ	とうにゅう 豆乳くずもち	メロンパン風トースト
24水	たんじょうひかい 誕生日会	しょうがごはん	とりにく 鶏肉のねぎソースかけ ポテトサラダ 茹でとうもろこし キャベツとウインナーのスープ メロン	ジャムサンド	パルミエ
25木		ごはん	さかな 魚のコーンソースかけ 小松菜のソテー 洋風卵スープ バナナ	パインケーキ	しおや 塩焼きそば
26金	しやうどうしどう 書道指導(5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ 麦ごはん	レバーのごま味噌和え きゅうりともやしのさっぱり漬け すまし汁 オレンジ	やさしい 野菜ジュース寒天	マーブルケーキ
27土	ランチ参観日(2, 3歳児)	ごはん	きつか 菊花シューマイ ひじきのナムル 中華スープ バナナ	シュガーパイ	スイートポテト
28日					
29月		ごはん	ブルコギ じゃがいものオープン焼き わかめスープ オレンジ	おさつケーキ	おからナゲット
30火		ごはん	だいず 大豆コロッケ 糸切昆布の煮付 茹でとうもろこし きのこ汁 バナナ	ボンデケーキ	オレンジゼリー

色づき始めたアジサイに梅雨の訪れを感じる季節となりました。
そんな梅雨の時期は湿気が多く、汗をかきづらいと言われているので熱中症に注意が必要です。外でしっかりと遊んで、汗をしっかりとかいて、水分補給をしっかりとすることを心がけて欲しいと思います。
また、気温があがると同時に食中毒の危険性が増していきます。作ってすぐに食べない場合は必ず冷蔵庫に入れること、食べ残しは思い切って捨てることを意識していきましょう。
梅雨の季節が終わったら、暑い夏が待っています。今からしっかりと体力をつけて、夏にそなえていきましょう！



6月4日は「虫歯予防デー」



さて、6月の食育指導は「よく噛んで食べよう」についてお話を予定中です。
むし歯はよく噛んで「だ液」を出すことで、予防することができます。他にも、あごの力が強くなり歯ならびもよくなる、むし歯も予防できて消化もよくなる、とても良い効果がたくさんありますね。
ご家庭でも、食事をするときは、よく噛んで食べることを意識してみてください。

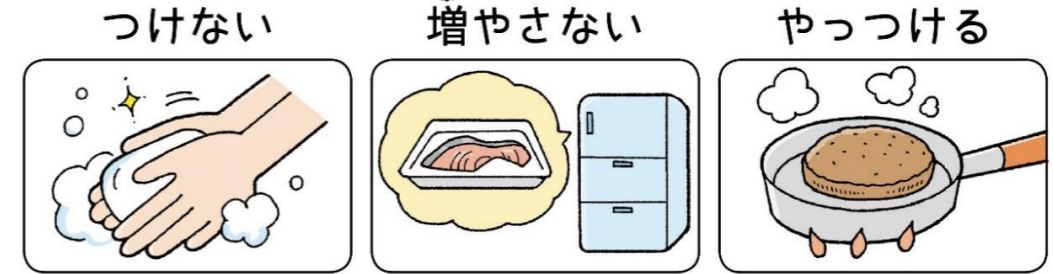


食中毒に気をつけよう！



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、半日置いてい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、菌を増殖させるのに向ってつけの季節になります。
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。

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆



手には雑菌がついてい
ます。石けんでしっかり
手洗いをしましょう。
食品の購入後はできる
だけ早く冷蔵庫に入れ、
早めに食べきましょう。
加熱は効果的な殺菌方
法です。特に、肉は中心
までよく加熱しましょう。

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つけてほしいこと～

- ※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
- ※水筒のパ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倍汚いとの報告もあるようです)

忙しい毎日で大変かと思いますが、子どもたちを食中毒から守るためにご協力をお願いします。