

すこやかだより 8月

2022. 7. 28

認定こども園 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	はついでいそく 発育計画	ごはん	がんもどき はくさいとおおなごまあえ すましじる ばなな	さつまいもの ばたーやき	ますかつとぜりー
2火		びらふ	しろみざかなのびかた まかろにさらだ ゆでやさい ベじたぶるすーぶ ばいんあつぷる	りんごかんでん	とうふどーなつ
3水		むぎ ごはん	ぶたにくのうめみそやき おくらのおかかあえ すましじる ばなな	じゃがいももち	すいか
4木	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	さかなのかばやきふう うのはないり すていっくきゅうり いなかじる おれんじ	くらっかー じゃむさんど	ぐれーぶ ふる一つぜりー
5金	ふともも かえ 布団持ち帰り	ごはん	とりにくのごまだれやき ゆでとうもろこし ひじきのにつけ すましじる ばなな	わらびもち	ろっくくつきー
6土		ごはん	にくみそどん もやしのあえもの おれんじ	せさみばい	ほっとちーず さんど
7日					
8月	ほけんしよひかい 保健食育指導	ごはん	しろみざかなのかおりふらい すばげていそてー ゆでやさい やさいすーぶ ばなな	れもんらすく	まーらーかお
9火		うめ ごはん	ひやしうどん びーまんとなすのいためもの ばいんあつぷる	とうにゅう くずもち	あめりかんどつく
10水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	からあげ ほてとさらだ ゆでやさい すましじる おれんじ	よーぐるとあえ	まどれーぬ
11木	やま ひ 山の日				
12金	きぼうほいく 希望保育	ごはん	たにんどん あまずきやべつのかりかりじゃこのせ ばなな	ほっとけーき	すいーとほてと
13土	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 おれんじ	くだもの& びすけつと	びーちぜりー
14日					
15月	きぼうほいく 希望保育	ごはん	まーぼーなすどん はるさめさらだ おれんじ	しゅがーばい	ちよこちつぶいり ほっとけーき
16火		ろーる ばん	とりにくのさざれやき けちやぶがいため ゆでとうもろこし こんそめすーぶ ばなな	おれんじかんでん	ひじきごはん
17水		ごはん	さかなのたつたあげ こまつなのめかぶあえ かきたまじる ばいんあつぷる	おさつごまやき	めろんばんふう とーすと
18木	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	じゃがいものそぼろあんかけ きゅうりのゆかりあえ とうふじる おれんじ	まかろにの あべかわふう	りんごぜりー
19金	しどうしどう 書道指導(くま組)	ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる ばなな	ぼんでけーじよ	ひやしそうめん
20土	ふともも かえ 布団持ち帰り	ごはん	ちゅうかどんぶり ちゅうかあえ おれんじ	くだもの& せんべい	ちーずけーき
21日					
22月		ごはん	さかなのあまずづけ ほうれんそうのごまあえ ぐだくさんじる ばなな	わふうぼてと	ぐれーぶぜりー
23火		わかめ ごはん	やきにく とまとのさらだ もずくすーぶ おれんじ	かわりくずもち	たこぼーる
24水		ごはん	むにえる こまつなのそてー しちゅーすーぶ ばなな	ぐれーぶかんでん	そーすやきそば
25木	たんじょうひかい 誕生日会	じゃこな ごはん	きやべつのみんちかつ すばげていさらだ ゆでとうもろこし みそしる すいか	かるしうむ とーすと	ばるみえ
26金	しどうしどう 書道指導(くま組)	むぎ ごはん	さかなのてりやき ごぼうさらだ ゆでやさい すましじる おれんじ	もちもちばん	ふる一つばんち
27土	ふともも かえ 布団持ち帰り	ごはん	こうやどうふのそぼろどん きゅうりのさつぱりつけ ばなな	ちーず すていっくばい	どらやき
28日					
29月		ごはん	かにたま ひじきのなむる わんたんすーぶ おれんじ	やさいじゅーす かんでん	ふらいどぼてと
30火		えだまめ ごはん	とりにくとじゃがいものかれーに ゆでぶろっこりー みそしる ばいんあつぷる	くらっかーびざ	なし& せんべい
31水		ごはん	さかなのこーんまよねーずやき すていっくきゅうり きりぼしだいこんにつけ けんちんじる ばなな	らすく	さつまいも ようかん

いよいよやってきました夏本番!! 毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さにも負けずパワフルで元気いっぱいです。
プールやお祭り、レジャーなど子どもたちがワクワク・ドキドキするようなイベントがめじろおしの季節です。食事と睡眠を十分にとって、体調管理は気をつけましょう。

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。
今ではどんな食べ物でもほぼ一年中出回っていますが、それぞれ食べ物には「旬」があります。「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・なす・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渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高める働きがあります。
これから訪れる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。

赤色の夏野菜

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。



トマト 赤ピーマン

緑色の夏野菜

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。



えだまめ きゅうり

紫色の夏野菜

眼の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。



なす

食中毒警報発令中!!

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・調理に関わる人の衛生管理など気をつけています。
食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。
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ひします。

～保護者の皆さんに気をつけてほしいこと～

- ※水筒・(3歳未満児はスプーン・フォーク・スタイ・お手拭など)は毎日洗い、よく乾燥させる
- ※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
- ※つめを短く切る
- ※水筒に入れるお茶は、毎日その日のものを持参する