

すこやかだより 8月

2021. 7. 27

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日					
2月	はついきけいそく 発育計測	ごはん	さかなのつけやき いときりこんぶのにつけ ゆでとうもろこし かきたまじる ばなな	おさつごまやき	やきそば
3火		えだまめ ごはん	とりのゆかりてんぷら ほうれんそうのごまあえ かぼちゃじる おれんじ	きなこらすく	ぐれーぷ ふる一つぜりー
4水	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	おむれつ ゆでぶろっこりー こんそめすーぶ ばいんあつぷる	やさいじゅーす かんでん	たこぼーる
5木		ごはん	さかなのふらい きゃべつのおこんぶづけ すましじる ばなな	くらっかー じゃむさんど	すいーとぼてと
6金	へいわ つど 平和の集い ふともも かえ 布団持ち帰り	むぎ 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	わらびもち	りんごぜりー
7土		ごはん	たにんどん もやしのおえもの ばなな	しゅがーばい	こめこの しふおんけーき
8日					
9月					
10火	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	じゃこな おにぎり	ひやしうどん ぴーまんとなすのいためもの おれんじ	じゃがいもの おーぶんやき	あめりかんどっく
11水		むぎ ごはん	さかなのたつたあげ こまつなのなめたけあえ さつまじる ばいんあつぷる	りんごかんでん	びざとーすと
12木		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	きなこかりんとう
13金	きぼうほいく 希望保育 ふともも かえ 布団持ち帰り	ごはん	はっしゅどびーふ だいこんとつなのさらだ ばなな	くだもの& びすけっと	ぴーちぜりー
14土	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	ほっとけーき	あつぷるばい
15日					
16月		ごはん	さかなのあまづづけ こまつなのめかぶあえ いなかじる ばなな	おれんじかんでん	くっきー
17火		ろーる ばん	はんぼーぐ すばげていさらだ ゆでやさい やさいすーぶ おれんじ	かわりくずもち	おこわ
18水		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	かるしうむ とーすと	あおりんごぜりー
19木	ほけんしよくいしどう 保健食育指導	ごはん	ぶるこぎ さつまいものおーぶんやき わかめすーぶ おれんじ	まかろにの あべかわふう	ねぎまよとーすと
20金	しどうしどう くみ 書道指導(くみ組) ふともも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのまよねーずやき ひじきのにつけ にんじんのあまに すましじる ばいんあつぷる	もちもちばん	やさいちっぶす
21土		ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ ばなな	せさみばい	ちーずけーき
22日					
23月		ごはん	かきあげ すのもの すましじる おれんじ	ぐれーぷかんでん	こざかな& ほっとけーき
24火		うめ ごはん	さかなのごまみそやき きりぼしだいこんのにつけ ゆでやさい とうふじる ばなな	とうにゅう くずもち	ふらいどぼてと
25水	たんじょうびかい 誕生日会	ごはん	びびんぼん じゃがいものおーぶんやき わんたんすーぶ すいか	じゃむばん	ぱるみえ
26木		むぎ ごはん	さかなのさいきょうやき こまつなののりあえ けんちんじる ばいんあつぷる	じゃがいももち	よーぐると どーなつ
27金	しどうしどう くみ 書道指導(くみ組) ふともも かえ 布団持ち帰り	ごはん	からあげ ぼてとさらだ たまごすーぶ おれんじ	くらっかーびざ	ふる一つぼんち
28土		ごはん	にくみそどん きゃべつのおせきづけ ばなな	くだもの& うえはーす	ほっとちーず さんど
29日					
30月		ごはん	さかなのごもくあんかけ すていっくきゅうり みそしる おれんじ	よーぐるとあえ	ここあけーき
31火	プール納め げっかんえほんも かえ 月刊 絵本持ち帰り	びらふ	ぼーくびかた すばげていそてー ゆでやさい べじたぶるすーぶ ばなな	ぼんでけーじよ	なし&せんべい

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。
海水浴やプール、バーベキューなど、夏ならではの遊びがたくさんあります。夏風邪やコロナに負けないように、食事と睡眠を十分にとって、体調管理に気をつけましょう。

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渇きをいやし、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

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。



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いします。

～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
- ※水筒に入れるお茶は沸騰したものにする