


すこやかだより 6月

2021. 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	火 <small>ほろくそでい 発音測定</small>	うめごはん	さかなのさいきょうやき ひじきのにつけかぼちやじる ばなな	くらつかーじゃむさんと	ねぎまよーすと
2	水	ごはん	れんこんのふわふわ餅一 じゃこさだなめこじる おれんじ	しゅがーばい	ちーずけーき
3	木	むぎごはん	やきさかな こまつなのりあえけんちんじる ぼいんあつぷる	かわりくずもち	あおりんごぜりー
4	金	ごはん	とりのさざれやき いとどりこんぶのにつけすましじる おれんじ	れもんらすく	おさつばい
5	土	ごはん	とりぞぼろどん もやしのおえものばなな	ほとけーき	おからけーき
6	日				
7	月	ごはん	ちーずおむれつ すばげていそてーゆでやさい こんそめすーぶ おれんじ	しゅがーとーすと	あめりかんどつく
8	火	ゆかりごはん	ひやしうどん びーまんじゃこのしょうゆいためばなな	おさつごまやき	ここあげき
9	水 <small>ひつぱんががしんが 交通安全 指導</small>	ごはん	しろみさかなのおかりふらい こまつなのそてーやさいすーぶ ぼいんあつぷる	おれんじかんてん	ふる一つぼんち
10	木	ごはん	にくときゃべつのためもの わかめすーぶ じゃがいものおーぶんやき おれんじ	わらびもち	ばるみえ
11	金 <small>はらどろ びん 普通道(くま組) も かせ ふとん持ち帰り</small>	むぎごはん	かきあげ きゅうりのすのものすましじる ばなな	かるしうむとーすと	びーちぜりー
12	土	ごはん	にくみそどん きゃべつのおこんぶづけおれんじ	せさみばい	どらやき
13	日				
14	月	ごはん	おこのみやき ゆでぶろっこーりばいんあつぷる	ぼんでけーじよ	たこぼーる
15	火	ごはん	さかなのたつたあげ ほうれんそうのごまあえみそじる おれんじ	ぐれーぶかんてん	ゆでとうもろこし&せんべい
16	水	ろーるばん	がれいめしはなはな まつじゆはてと ゆでやさい ぼと、 げんか	まからにのあべかわふう	しらすとひじきのごはん
17	木 <small>はなんぽんはんあんせんどう 避難防犯安全指導</small>	むぎごはん	とうふのまりあげ かみかみあえすましじる おれんじ	さつまいものばたーやき	びざとーすと
18	金	ごはん	たまごのやまやき こまつなのめかあえみそじる ばなな	くらつかーびざ	ますかつとぜりー
19	土	ごはん	いためびーふん じゃがいものおーぶんやきおれんじ	くだもの&う又はーす	ほとちーずさんど
20	日				
21	月	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 すましじる ばなな	もちもちばん	しおやきそば
22	火	びらふ	わかどりのねぎすーすかけ ぼてとさらだとうふのちゅうかふうすーぶ おれんじ	りんごかんてん	しすこーんくつきー
23	水	ごはん	ちくぜん、 なつとうのいそあえ みそじるばいんあつぷる	わふうぼてと	めろん&びすけつと
24	木 <small>はいれいれいれいれい 保育食指導</small>	ごはん	しろみさかなのひかた けちやっぶいためゆでやさい こんそめすーぶ ばなな	とうにゅうくずもち	すいーとぼてと
25	金 <small>はらどろ びん 普通道(くま組) も かせ ふとん持ち帰り</small>	むぎごはん	とりにくのゆかりんごら こまつなのりあえきのこじる おれんじ	じゃむさんと	ぐれーぶふる一つぜりー
26	土	ごはん	かれーらいす だいこんとなのさらだばなな	ちーずばい	まどれーぬ
27	日				
28	月	ごはん	じゃがいものおえものばなな きんごらすく	いなすとどーなつ	
29	火 <small>たんじょうびがい 誕生日会</small>	えだまめごはん	えびふらい すばげていさらだ ゆでやさいべじたぶすーぶ きういふ一つ	よーぐるとあえ	ちよこちよこくつきー
30	水	ごはん	やきにく とまとのさらだ もずくすーぶおれんじ	じゃがいもち	いもけんぴ



太陽の日差しがまぶしく感じられる今日この頃。季節は春から初夏へと移り変わろうとしています。子どもたちと一緒に育てている菜園の野菜も日に大きくなってきました。これからやってくる雨の季節。大人にとっては、じめじめして洗濯物はなかなか乾かないし.....気持ちがおっくうになりがちですが、子どもたちにとっては雨上がりの水たまり、泥んこ遊びと楽しみが広がります。そして、植物には大切な雨。そんな自然の恵みの大切さを知り、この季節ならではの自然をしっかりと感じていきたいですね。日中は真夏のような太陽が出るかと思えば、朝晩は肌寒い日もあるこの季節。季節の変わり目は体温調節が難しく、体調も崩しやすい時期なので体調管理には十分気をつけましょう。

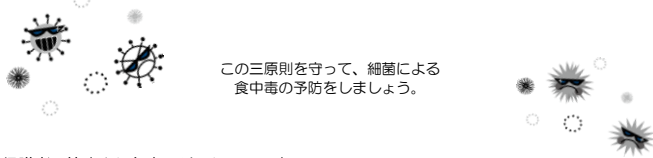
6月4日は「虫歯予防デー」

さて、6月の食育指導は「歯について(噛むこと)」についてお話す予定です。よく噛んで食べることは虫歯や歯槽膿漏・歯列不列の予防になったり、満腹感を得られるため食べ過ぎを防ぐこともできます。肥満防止にも効果的！また、よく噛んで食べ物を細かくすると消化吸収を助ける役割があるほか、噛む時の刺激で脳が活発になり記憶力・判断力・集中力が高まる効果もあります。離乳を適切に進めることも噛む力の発達のために大切なことの一つです。なめらかにすりつぶした状態、舌でつぶせるかたさ、歯茎でつぶせるかたさ、歯茎でかめるかたさといった調理形態の順に子どもの様子を見ながら進めていく必要があります。また、噛む力をつけるためには食べる意欲を持つことも大切です。無理やり食べさせるのではなく、子どもたちが自発的に楽しみながら食べることができるといい食事の場づくり、そしてよく噛む習慣が身につくような食事内容にし、わたしたち大人も一緒によく噛んで食べるように心がけていきたいものです。

食中毒に気をつけよう！

特にこれからは、じめじめとした日が多くなり食中毒の原因となる細菌が活動し始める時期です。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。

『菌をつけない！増やさない！やっつけろ！』



この三原則を守って、細菌による食中毒の予防をしましょう。

～保護者の皆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
- ※つめを短く切る
- ※水筒に入れるお茶は、毎日その日のもので、沸騰させたものにする