

# すこやかだより 6月

2020. 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	はついでけいそく 発育計画	ごはん	さつまあげ きゃべつのおこんぶづけ すましじる ばなな	ふる一つ よーぐると	そーすやきそば
2火		わかめ ごはん	にくみそあんかけうどん すのもの ばいんあつぷる	おさつごまやき	いーすと どーなつ
3水		ごはん	さかなのみそれーどそーすかけ ほうれんそうのそてー ぼとふ ばなな	いちごぎゅう にゅうかんでん	おさつぱい
4木		ごはん	とりにくのごまだれやき ごぼうさらだ ゆであすばらがす みそしる おれんじ	わらびもち	ようふうおこし
5金	ふとんも かえ 布団持ち帰り がつ まいしゅう (10月まで毎週)	ごはん	れんこんのふわふわぼーる じゃこさらだ なめこじる ばなな	くらっかー じゃむさんど	あじさいぜりー
6土		ごはん	にくみそどん もやしときゅうりのさつぱりづけ おれんじ	ちーずとーすと	すいーと ぼてと
7日					
8月		ごはん	さかなのさいきょうやき いときりこんぶのにつけ かぼちゃのあまに もずくじる ばいんあつぷる	とうにゅう くずもち	めろん& びすけつと
9火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ろーる ぱん	かれーあじはんぼーぐ まっしゅぼてと ゆでやさい べじたぶるすーぶ おれんじ	りんごかんでん	しらすと ひじきのごはん
10水		ごはん	かきあげ すのもの すましじる ばなな	じゃがいもの おーぶんやき	れあよーぐると けーき
11木		ごはん	さかなのまよねーずやき こまつなののりあえ さつまじる おれんじ	せさみぱい	あめりかんどっく
12金	しどうしどう くみ 書道指導(くま組) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	ちきんみそかつ きゃべつゆかりあえ かきたまじる ばなな	しゅがー とーすと	あおりんごぜりー
13土		ごはん	たにんどん だいこんとつなのさらだ おれんじ	ほっとけーき	こーんまよ とーすと
14日					
15月		ごはん	おこのみやき ゆでぶろっこりー きういふる一つ	まかろにの あべかわふう	おからなげつと
16火	ほけんしよくしどう 保健食育指導	えだまめ ごはん	やぎざかな こまつなめかぶあえ いなかじる ばなな	しゅがーぱい	ゆでとうもろこし &せんべい
17水		ごはん	だいちころっけ ひじきのにつけ にんじんのあまに きのこじる おれんじ	じゃむばん	ふる一つぼんち
18木	こうつあんぜんしどう 交通安全 指導	ごはん	しろみさかなのびかた けちやっふいため ゆでやさい やさいすーぶ ばなな	わふうぼてと	ねぎまよ とーすと
19金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	ればーのごまみそあえ かみかみあえ すましじる ばいんあつぷる	やさいじゅーす かんでん	ばるみえ
20土		ごはん	こうやどうふのそぼろどん もやしのあえもの おれんじ	くだもの& うえはーす	せさみさぶれ
21日					
22月		ごはん	じゃがいものそぼろあんかけ きゅうりのゆかりづけ とうふじる ばいんあつぷる	かわりくずもち	ぶるーべりー じゃむさんど
23火	たんじょうび かい 誕生日 会	ぴらふ	えびふらい すばげていさらだ ゆでやさい こんそめすーぶ めろん	おれんじかんでん	しすこーん くつきー
24水		ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ みそしる ばなな	もちもちばん	ちーずけーき
25木		ごはん	さかなのゆかりてんぶら こまつなのなめたけあえ みそしる おれんじ	くらっかーびざ	りんごぜりー
26金	しどうしどう くみ 書道指導(くま組) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	ぎゅうにくときこのおいたーそーすのため はるさめさらだ たまごすーぶ ばなな	ぼんでけーじよ	たこぼーる
27土		ごはん	かれーらいす こーるすろーさらだ おれんじ	ちーずすていっく ぱい	まどれーぬ
28日					
29月		ごはん	ぶたにくのしょうがやき まかろにさらだ ゆでやさい みそしる ばなな	ぐれーぶ かんでん	いもけんぴ
30火	げつかんえほんも かえ 月刊絵本持ち帰り	うめ ごはん	ししゃものいそべあげ きりぼしだいこんのにつけ すていっくきゅうり かぼちゃじる ばいんあつぷる	かるしうむ とーすと	ひやしそうめん



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。

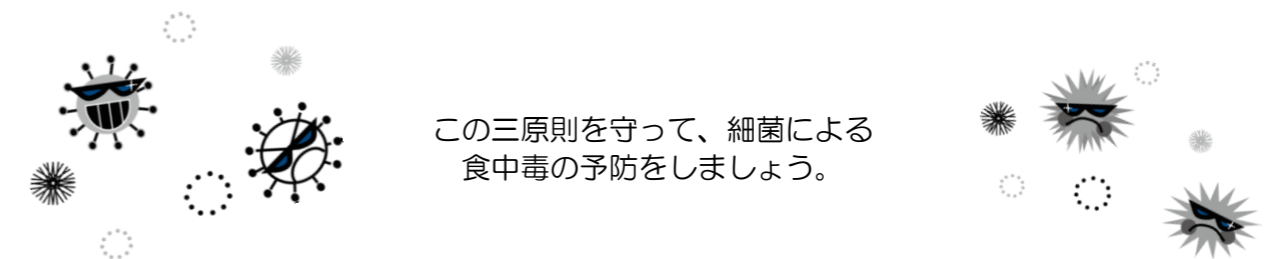
## 6月4日は「虫歯予防デー」

さて、6月の食育指導は「歯について(噛むこと)」についてお話する予定です。  
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ひとつです。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きの食事の場づくり、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・箸・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