

すこやかだより 7月

2020. 6. 29

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	水 プール始め はついきけいそく 発音 計測	ごはん	ちゅうかどん はるさめさらだ おれんじ	おさつごまやき	しおやきそば
2	木	むぎ ごはん	さかなのつけやき こまつなのりあえ ぐだくさんじる ばなな	とうにゅう くずもち	ぐれーぶ ふる一つぜりー
3	金 ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	だいずのおとしあげ きやべつゆかりあえ みそしる おれんじ	ふる一つ よーぐると	びざとーすと
4	土 ゆうすず かい ぐみ 夕涼み会(くま組)	ごはん	はやしらいす あまずはくさいのかりかりじゃこのせ ばなな ※くまぐみはべつこんだて	くだもの& せんべい	おからけーき
5	日				
6	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 ばなな	おれんじかんでん	すいーとぼてと
7	火 たなばたつど 七夕の集い	にんじん ごはん	じゃーじゃーうどん ぜりー びーまんとかこのしょうゆいため	もちもちぱん	ふる一つぼんち
8	水	むぎ ごはん	まつかぜやき ほうれんそうのごまあえ いなかじる ばいんあつぷる	わらびもち	こざかな& ほっとけーき
9	木	ごはん	さかなのごまみそやき ひじきのにつけ にんじんのあまに とうふじる ばなな	さつまいもの おーぶんやき	かりんとう
10	金 しょうじどう ぐみ 普通 指導(くま組) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	なつやさいのかきあげ きゅうりのすのもの すましじる おれんじ	きなこらすく	えだまめ& せんべい
11	土	ごはん	まーぼーどうふどん ちゅうかあえ ばなな	くだもの& びすけっと	ほっとちーず さんど
12	日				
13	月	ごはん	とりにくのごまだれやき きりぼしだいこんのにつけ ゆでやさい さつまじる ばいんあつぷる	りんごかんでん	きなこどーなつ
14	火	ろーる ぱん	しろみざかなのふらい ぼてとさらだ おれんじ ゆでとうもろこし やさいすーぶ	くらっかー じゃむさんど	たきこみごはん
15	水 ひなんぼうはんあんぜんしょう 避難防犯安全指導	むぎ ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ みそしる ばなな	ちーずとーすと	たこぼーる
16	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	まかろにの あべかわふう	すいか
17	金 しょうじどう ぐみ 普通 指導(くま組) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのたつたあげ こまつなのめかぶあえ かぼちゃじる ばなな	わふうぼてと	ふる一つ みっくすぜりー
18	土	ごはん	とりそぼろどん もやしのあえもの おれんじ	せさみばい	ちーずけーき
19	日				
20	月 こうつう あんぜんしょう 交通 安全 指導	ごはん	ちーずおむれつ けちやつぷいため ゆでやさい こんそめすーぶ ばなな	しゅがーとーすと	ゆでとうもろこし &びすけっと
21	火	うめ 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	やさいじゅーす かんでん	じゃむさんど
22	水 ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	かれーらいす だいこんとつなのさらだ ばいんあつぷる	くらっかーびぎ	ばるみえ
23	木				
24	金				
25	土	ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき おれんじ	ほっとけーき	ますかつとぜりー
26	日				
27	月 ほけんしょくいんしょうじゅうかん 保健食育 指導習慣	ごはん	にくときやべつのためもの わかめすーぶ じゃがいものおーぶんやき おれんじ	かわりくずもち	やさいちっぶす
28	火 たんじょうひかい 誕生日 会	えだまめ ごはん	かれーみーところつけ すばげていさらだ ゆでやさい べじたぶるすーぶ すいか	じゃむぱん	ちょこちっぶ くつきー
29	水	ごはん	むにえる こまつなのそてー ぼとふ ばなな	ぼんでけーじょ	あめりんかん どつく
30	木	ごはん	とりのさざれやき いときりこんぶのにつけ かぼちゃのあまに けんちんじる おれんじ	くだもの& うえはーす	りんごぜりー
31	金 げっかほんも かえ 月刊絵本持ち帰り ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	しろみざかなのいそべあげ ごもくきんぴら かきたまじる ばいんあつぷる	ぐれーぶかんでん	あずきばい

梅雨とはいうものの晴れ間がのぞく日が多く、じめじめと蒸し暑い日が続いています。もうすぐ本格的な夏がやってきますね。菜園の野菜も太陽の日差しと恵みの雨を浴びてぐんぐん大きくなりました。たまねぎやじゃがいももたくさん収穫することができます。もぎたての野菜を給食でいただいています。自然の力をたくさんもらって、これからの暑い夏を元気いっぱいに過ごしたいものですね。これからの時期は暑さで身体も疲れやすくなります。プールも始まりますので、しっかり睡眠をとって体調を整え、朝ごはんをしっかりと食べて元気に来てくださいね。

.....★.....★.....★.....★.....★.....

合言葉は『早寝早起き朝ごはん』

7月の食育指導は「生活リズムを整えよう」についてお話する予定です。子どもたちの健やかな成長にとって大切なことは、十分な睡眠、運動、食事の習慣です。特に朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体の「目覚めスイッチ」が入り、1日を元気にスタートさせることができます。

しかし、寝る時間が遅くて朝ぎりぎりまで寝ていたりすると、朝は食欲がわきにくいもの。だからといって朝食を抜き、昼までの長い時間を空腹のまましていると、脳が働くためのエネルギーが不足して午前中をぼんやり過ごすことになります。

成長過程にある幼児期は生活リズムの基礎を作る重要な時期ですので、規則正しい生活習慣を身につけることはとても大切です。

これからの季節は夏バテにもなりやすいので、予防のために生活リズムを意識してほしいと思います。

朝は気持ちよく目覚め、ご飯をしっかりと食べてよく遊び、夜はぐっすり眠るという繰り返

.....★.....★.....★.....★.....★.....

食中毒警報発令中！！

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」です。しっかり手洗いをし、食品の十分な加熱をしましょう。ご家庭でもご協力よろしくお願いします。

